

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» Г. МОРШАНСК**

**Рассмотрена и рекомендована к  
утверждению на педагогическом совете  
МБОУДО ДЮСШ  
Протокол № 4 от 28.08.2017 г.**

**Утверждена:**  
Приказ № 93/1 от 30.08. 2017 г.  
ИО директора МБОУДО ДЮСШ  
\_\_\_\_\_ Е.Н.Черных

**РАБОЧАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА БОКС ДЛЯ ГРУПП ЭТАПА  
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Срок реализации программы: 1 год  
Разработчики программы :  
тренер-преподаватель МОУ ДО ДЮСШ  
Егоров Александр Юрьевич  
тренер-преподаватель МОУ ДО ДЮСШ  
Паймолов Николай Алексеевич  
Год составления программы: 2017 г

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	.....	3
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	.....	4
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	.....	7
3.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	.....	7
3.2.	Общая и специальная физическая подготовка	.....	9
3.3.	Избранный вид спорта	.....	15
	Положение кулака при ударе		17
	Боевые дистанции		18
	Боевая стойка боксера		19
	Передвижения в боксе		21
	Техника ударов в боксе		26
	Комбинации из прямых ударов в боксе		32
	Виды защиты боксера		36
3.4.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	.....	37
3.5.	Другие виды спорта и подвижные игры	.....	41
3.6.	Самостоятельная работа обучающихся	.....	42
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	.....	42
5.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	.....	48

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по боксу для этапа начальной подготовки 1-го года обучения соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по спортивным единоборствам и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Основными задачами реализации Рабочей программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Рабочая программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Содержание Рабочей программы учитывает особенности подготовки обучающихся по боксу, в том числе:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в боксе;
- преимуществом технической, тактической, физической, психологической подготовки в боксе;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки, используются система спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта бокс;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

С учетом специфики вида спорта бокс определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными

особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта бокс осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Результатом реализации Рабочей программы на этапе начальной подготовки является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта бокс;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта

бокс.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Рабочая программа реализует этап начальной подготовки 1-го года обучения.

Срок обучения по Рабочей программе – 1 год.

Минимальный возраст обучающихся для зачисления – 10 лет.

Максимальная продолжительность одного занятия – 2 часа.

Количество часов в неделю – 6.

Общее количество часов в год – 276.

Рекомендуемая наполняемость групп – 12-15 человек.

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры;
- технико-тактическая и психологическая подготовка.

Наполняемость тренировочных групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности.

Система подготовки юных спортсменов требует четкого планирования нагрузок, применяемых в процессе тренировки, с учетом возрастных особенностей растущего организма.

Предлагаемый учебный план составлен с расчетом на 46 недель занятий в условиях спортивной школы, оставшиеся 6 недель активного отдыха учащихся предполагают занятия в спортивно-оздоровительных лагерях, по индивидуальным планам.

**СООТНОШЕНИЕ  
ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ  
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА БОКС**

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки
	Этап начальной подготовки 1 год обучения
Общая физическая подготовка (%)	50 - 64
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 23
Технико-тактическая подготовка (%)	18 - 23
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	3 - 4
Восстановительные мероприятия (%)	-
Инструкторская и судейская практика (%)	-
Участие в соревнованиях (%)	-

**НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
	Этап начальной подготовки 1 год обучения
Количество часов в неделю	9
Количество тренировок в неделю	4 - 5
Общее количество часов в год	468
Общее количество тренировок в год	260

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ВИДУ СПОРТА БОКС**

Виды соревнований	Этап начальной подготовки 2 год обучения
Контрольные	-
Отборочные	-
Основные	-
Главные	-

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ  
ДЛЯ ГРУПП ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ  
ОТДЕЛЕНИЯ БОКС НА УЧЕБНЫЙ ГОД**

№	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ЧАСЫ	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК										
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
1	Теория и методика физической культуры и спорта	14	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1
2	Общая и специальная физическая подготовка	70	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	5
3	Избранный вид спорта	129	13	12	13	12	13	12	13	12	13	12	4
4	Технико-тактическая и психологическая подготовка	28	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	1
5	Другие виды спорта и подвижные игры	14	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1
6	Самостоятельная работа обучающихся	15	2	2	0	2	2	0	2	2	0	2	1
7	Участие в соревнованиях	6	0	0	2	0	0	2	0	0	2	0	0
8	Итого	276	27	26	26	27	26	26	27	26	26	26	13

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

**Перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке спортсменов:**

**1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.** Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие. Повышение роли и значения физической культуры в борьбе за культурный и здоровый отдых и творческое долголетие людей.

**2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека.** Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под воздействием физических упражнений. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

**3. Бокс в системе физического воспитания.** Характеристика бокса. Оздоровительное, прикладное и воспитательное значение бокса. Краткий обзор истории развития бокса в России. Достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Структура организационно-методического руководства боксом. Роль спортивных школ в развитии бокса в России.

**4. Общая физическая подготовка боксёров.** Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств боксёров различного возраста и спортивной квалификации. Взаимосвязь общей физической подготовки с контрольными нормативами.

**5. Основы методики обучения и тренировки боксёров.** Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Задачи и содержание процесса обучения и тренировки. Значение специальных упражнений в процессе обучения и тренировки. Взаимосвязь физической, технической, тактической, морально-волевой и психологической подготовки боксёров и единство процессов. Методы контроля развития физической подготовленностью и физической работоспособностью боксёров.

**6. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки боксёров.** Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности. Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном запросе и долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности, разносторонности и индивидуализации в процессе тренировки. Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях боксом.

**7. Специальная физическая подготовка боксёров.** Направленность специальной физической подготовки. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности и развития двигательных качеств боксёров различного возраста и спортивной квалификации. Спортивная форма, способы её достижения и поддержания. Особенности проявления волевых качеств

боксёров с эмоциональной устойчивостью. Методы и средства развития волевых качеств; индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента и психологических особенностей спортсмена.

**8. Тактическая подготовка.** Общая характеристика тактики в бою. Взаимосвязь техники и тактики. Тактические основы боя.

**9. Техническая подготовка.** Общая характеристика техники бокса. Классификация боксёрских ударов и их терминология. Защиты и их классификации. Передвижения боксёра - основа успеха нападения и защиты.

**10. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся.** Опорно-двигательный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Лёгкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, лёгкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

**11. Гигиенические знания, умения и навыки.** Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение, основные задачи и требования. Гигиенические основы режима труда и отдыха, занятий спортом. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиенические значения водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция в помещении.

**12. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.** Общий режим. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), в целях закаливания организма. Требования к закаливанию организма. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Вред курения, употребления спиртных напитков и наркотиков.

**13. Основы спортивного питания.** Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся боксом.

**14. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях боксом.** Спортивный травматизм и меры его предупреждения при занятиях данным видом спорта. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и способы остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы).

**15. Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.**

**16. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.**

**17. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта** (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние).

**18. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность** за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.



## 3.2 ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности и наличия материальной базы.

Группа	Назначение упражнения	Виды упражнений
Силовые качества	Способность боксера наносить удары с наибольшей мощностью.	Упражнения с грушей, силовой тренинг, работа с отягощением.
Быстрота действий и реакции	Движения спортсмена с большой скоростью в результате быстрой работы нервных окончаний.	Упражнение на развитие внимания, запоминания и сверхскорости.
Выносливость	Приспособленность боксера к долговременным физическим нагрузкам без потери в эффективности.	Упражнения, направленные на многократное повторение одних и тех же процессов, динамические и статические упражнения.
Ловкость	Способности быстро выходить из одного положения, принимая затем другое, уклоняться от ударов противника.	Всевозможные гимнастические упражнения на развитие двигательной активности.
Гибкость	Способность мышц боксера к растягиванию, их эластичность для обеспечения большой амплитуды действий и предупреждения травм.	Упражнения на растяжку мышц рук, ног, спины и шеи.
Совершенствование функций вестибулярного аппарата	Боксер должен постоянно перемещаться по рингу, уклоняться от ударов, сохраняя при этом постоянное равновесие	Основные упражнения для бесперебойной работы вестибулярного аппарата: - круговые движения головой; - вращение на стуле или в упоре сидя; - кувырки вперед, обратные кувырки; - прыжки с поворотом на определенное количество градусов.

**1. Ходьба.** Ходьба проводится коротким, но очень быстрым шагом, в ускоряющемся темпе. По временам частый короткий шаг сменяется удлиненным. Ходьба проводится вперед, назад и вбок.

При движении вбок, например, вправо, левая нога либо подтягивается к правой с сохранением расстояния, равного ширине плеч, либо ставится сзади и несколько правее правой (при движении влево, наоборот), в силу чего получается переплетение ног.

Цель этого упражнения – выработка подвижности ног, баланса и подготовка сердечно-сосудистой системы к более сильной работе.

**2. Бег.** Бег, как общее правило, проводится на всей ступне. Руки свободно опущены вдоль корпуса и несколько согнуты.

Мышцы корпуса и рук не напряжены.

**3. Вольные движения на ходу.** Указанные упражнения обычно проводятся в первый период занятий и являются прекрасной подготовкой всех мышц корпуса для занятий боксом, вырабатывая координацию работы рук и ног. Движения могут даваться весьма разнообразные. Вольные движения на ходу должны занимать 10 – 12 минут. Каждое упражнение делается 10 – 15 раз. Следует тщательно следить за дыханием, причем дышать нужно диафрагмой.

Примерный перечень движений:

1) Плечевые части рук опущены вдоль корпуса, предплечья поднимаются кверху ладонями вниз, затем резко опускаются вниз, кулак сжимается. Выдох во время разгибания рук.

2) Обе руки резко выбрасываются вперед, параллельно полу, кулак сжимается. Выдох во время выбрасывания рук.

3) Обе руки резко выбрасываются кверху, кулаки сжимаются. Выдох во время выбрасывания рук кверху.

4) Разгибание рук в стороны из исходного положения: плечевые части руки параллельны полу, предплечья согнуты по направлению к груди. Руки резко разгибаются в стороны, ладонями книзу, кулаки сжимаются. Выдох во время разгибания рук.

5) Подняться на носки, вытянуть руки вперед ладонями вниз и резко покачивать руки вниз и вверх (амплитуда 25 – 30 см). Дыхание произвольное, но без задержек.

6) То же – руки вытягиваются в стороны.

7) То же – руки вытягиваются кверху.

8) То же – руки вытягиваются вниз.

9) Согнуться в пояснице, опустив руки вниз и несколько вперед, затем, разводя руки в стороны, выпрямиться и прогнуть спину. Выдох во время сгибания вперед.

10) Заложить руки за голову так, чтобы грудь была развернута, сгибаться в левую сторону вместе с шагом левой ноги. Выдох при сгибании.

11) То же – под правую ногу в правую сторону. Выдох при сгибании.

12) То же – под каждую ногу вправо и влево. Вдох под правую ногу, выдох – под левую (и наоборот).

13) Встать на носки, вытянувшись до предела кверху, смотря на кончики рук.

14) Поворот плечевого пояса под левую ногу правым плечом вперед и под правую ногу – левым плечом вперед: руки параллельно полу, причем рука одновременно с выносом плеча вперед сгибается, а противоположная рука выпрямляется.

15) Подняться на носки, вытянув руки кверху, ладонями внутрь, качание корпуса вправо и влево (под правую и левую ногу).

16) Руки кладутся на колени, спина прогнута, лопатки сведены, делается глубокое приседание во время шага так, чтобы задняя нога коснулась пола коленом.

17) Руки вперед или за голову, прыгать на корточках.

18) Согнуться в тазобедренном суставе, идти, взявшись руками за щиколотки ног.

Между отдельными упражнениями 10 – 15 секунд обычной ходьбы.

**4. Вольные движения стоя, сидя и лежа.** Указанные упражнения служат главным образом для укрепления брюшных поясных мышц.

**Упражнения стоя**

1) Ноги ставятся на ширину плеч, ступни параллельно. Руки поднимаются кверху ладонями внутрь, корпус сгибается вперед так, чтобы руки коснулись пола (голова между руками), затем возвращаются в первоначальное положение. Выдох при сгибании корпуса, вдох – при выпрямлении.

2) Ноги расставляются возможно шире, руки вытягиваются в стороны параллельно полу. Правой рукой достают носок левой ноги и возвращаются в первоначальное

положение, затем левой рукой достают носок правой ноги и возвращаются в первоначальное положение. Выдох при сгибании корпуса, вдох – при выпрямлении.

3) Ноги ставятся на ширину плеч, руки вытянуты вдоль корпуса. Корпус сгибается в пояснице (не прогибаясь) вправо и влево, причем рука противоположной стороны сгибания поднимается, не отрываясь ладонью, от корпуса кверху. Выдох при сгибании влево и вдох – при сгибании вправо (или наоборот).

4) Ноги ставятся на ширину плеч, руки поднимаются кверху над головой и соединяются, корпусом производится вращательное движение вперед, вбок и назад. Голова находится всегда между руками. Выдох при сгибании вперед, вдох при выпрямлении.

5) Ноги ставятся на ширину плеч, ступни параллельно, предплечье сгибается под прямым углом к корпусу, плечевой пояс поворачивается резко вправо и влево. Дыхание произвольное, но без задержек.

#### **Упражнения сидя**

1) Ноги раздвигаются на ширину плеч, руки полусогнуты, правой рукой достается носок левой ноги, а левой рукой – носок правой.

2) Ноги раздвигаются на ширину плеч, руки поднимаются кверху, корпус сгибается вперед до предела, голова всегда остается между руками.

3) Ноги раздвигаются на ширину плеч, руки полусогнуты, предплечья вытянуты вперед, локти прижаты к бокам, ладони обращены кверху. Попеременное выбрасывание рук вперед, соответствующие повороты плечевого пояса.

4) Ноги вытянуты и соединены, левая (правая) нога охватывается под коленом и поднимается обеими руками кверху, притягиваясь к корпусу. Возвращение в первоначальное положение. Вдох – при поднимании ноги, выдох – при опускании.

5) То же – с обеими ногами сразу, колени вместе.

#### **Упражнения лежа на спине**

1) Полусогнутые руки закладываются за голову. Ноги попеременно поднимаются вверх.

2) То же – поднимаются обе ноги вместе до соприкосновения с полом (за головой).

3) Сгибаясь, притянуть колени обеих ног к подбородку, после чего ноги вытягиваются параллельно полу.

4) То же – поочередно каждой ногой (велосипед).

5) Руки вытягиваются прямо за голову, корпус сгибается вперед до соприкосновения рук с носками ног.

6) Правая нога закладывается за левую ногу, руки вытягиваются вбок. Правой рукой касаются ступни правой ноги.

7) То же – левая нога закладывается за правую ногу, левой рукой касаются ступни левой ноги.

8) Перевертываются лицом к полу и выжимаются на руках. Спина прямая.

**5. Упражнения с булавами.** Берутся простейшие упражнения для укрепления дельтовидных мышц и мышц предплечья.

**6. Упражнения с медицинболом:** 1) Ноги ставятся на ширину плеч, руки с мячом поднимаются кверху. Мяч бросается вперед всем корпусом, руки не сгибаются.

2) Мяч берется к подбородку, руки сгибаются, и локти сильно отставляются в стороны, параллельно полу. Затем. резким распрямлением рук мяч толкается вперед.

3) Мяч берется и одну руку, как ядро, причем другая рука придерживает его вплоть до момента толчка. Резким толчком мяч выбрасывается вперед. Упражнение делается правой и левой рукой.

4) Мяч кладется в локтевой сгиб руки и придерживается ладонью, затем резким поворотом корпуса и размахом руки выбрасывается вперед. То же делается попеременно правой и левой рукой. Это упражнение можно делать также из положения сидя с широко раздвинутыми ногами, что значительно труднее. Упражнения с мячом делаются по 10 – 15 раз.

Здесь указаны лишь наиболее полезные для бокса упражнения с медицинболом; более подробное описание других упражнений можно найти в специальном руководстве.

**7. Веребочка.** Упражнение со скакалкой является необходимой частью тренировки боксера. Указанное упражнение вырабатывает подвижность ног и укрепляет сердечно-сосудистую систему.

Начинать изучение работы с веревочкой следует таким образом: веревочка закидывается за спину, касаясь пола. Затем резким движением кистей рук и предплечья она посылается через голову вперед. Когда веревочка дойдет до уровня пола, через нее перепрыгивают сначала левой, а затем правой ногой, не прерывая движения рук. Прыжок делается низкий, без всякого усилия. Когда указанное упражнение вполне усвоено, переходят к изучению других способов выполнения поскоков: выбрасывают вперед попеременно правую и левую ноги, прыгают двумя ногами сразу, не сгибая их в коленях, и т.п.

Работая с веревочкой, следует разнообразить систему прыжков, постоянно меняя темп упражнения. Пока упражнения со скакалкой не вполне усвоены, их следует проделывать с частыми перерывами для отдыха, так как начинающий теряет массу энергии и быстро утомляется. После того как техника упражнений с веревочкой будет усвоена, поскоки можно проделывать без перерывов на протяжении 3 – 6 минут.

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**1. Ходьба с ударами.** Удары проводятся как при движении вперед, так и при движении назад. При движении вперед с выносом вперед левой ноги наносится удар левой или правой рукой. Нужно тренироваться также в нанесении ударов правой рукой одновременно с шагом правой ноги.

При движении назад движение руки всегда должно совпадать с движением назад соответствующей ноги, т.е. удар слева наносится при отходе левой ноги назад.

Цель упражнения – выработка координации в работе рук и ног.

**2. Бег с ударами.** Бег проводится очень коротким шагом. Принцип координации рук и ног тот же, что при ходьбе с ударами

**3. Пуш-пуш.** Для выработки устойчивости и умения оказывать максимальное сопротивление применяется упражнение, заключающееся в том, что каждый из двух противников старается оттолкнуть другого. Для этого каждый упирается руками в нижнюю часть груди противника, расставив ноги на ширине плеч, несколько согнув их в коленях и наклонив корпус вперед (рис. 63). Затем противники резко отталкивают друг друга, стараясь не сойти с места. При другом способе выполнения этого упражнения противники упираются в ладони согнутых рук, расположенных на уровне груди.

Несколько иной вид пуш-пуша, преследующий те же цели, – это борьба без приемов, построенная на толчках, причем задача тренирующегося не бросить другого на пол, а оттолкнуть его в сторону или назад.

**4. Бой с тенью.** Боем с тенью называется бой с воображаемым противником. Боксер атакует и применяет всевозможные виды защиты, предполагая, что против него находится настоящий противник. Во время боя с тенью боксер должен обратить особое внимание на работу ног, упражняясь в боковых шагах вправо и влево. В целях большей концентрации внимания занимающегося на работе ног, весьма полезно один раунд проводить без ударов, строя его на одних передвижениях.

Атака должна быть быстрая и состоять из серии ударов причем комбинации ударов следует разнообразить. Атак соединяется с перемещениями вперед, в стороны и назад. Все движения боксера должны быть свободны и не напряжены, удары проводятся без всякой силы, исключительно за счет веса и баланса корпуса.

После каждой проведенной атаки боксер применяет защиту от предполагаемой контратаки противника. Нырки и уклоны должны проводиться с большой быстротой и соединяться с ответными ударами. Передвижения должны быть быстрые и легкие.

Бои с тенью не должен быть автоматическим: боксер должен непрерывно думать о выборе способа атаки, возможном контрударе противника и защите от него.

Бой с тенью, если он проводится с соблюдением данных выше указаний, является прекрасной подготовкой боксера к работе в перчатках. Он вырабатывает легкость, подвижность и умение переходить без всякого напряжения от одного удара к другому и из одного боевого положения в другое.

Многие молодые боксеры во время боя с тенью совершенно забывают о правильном положении головы и необходимости сохранять закрытую позицию и начинают работать, либо слишком опуская руки, либо слишком разводя их в стороны. Такая манера вести бой с тенью имеет очень плохие последствия, так как она приучает боксера не держать позиции в бою. Бой с тенью является необходимой составной частью общей тренировки боксера.

**5. Аппараты.** Для выработки точности, быстроты и силы удара боксеру приходится работать с целым рядом аппаратов, как-то: пунктбол, груша, растяжной мяч на резине, большой мешок и небольшой мешок с песком или горохом для тренировки апперкотов. Даем описание каждого из указанных аппаратов и работы с ним.

1) **Пунктбол** представляет собой небольшой твердый резиновый мяч, обложенный волосом и обшитый тонкой кожей, обычно замшей. Окружность его равна приблизительно 22 см. Пунктбол прикрепляется на тонком прочном шнуре к потолку с таким расчетом, чтобы он был на уровне лица тренирующегося боксера. Тренировка с пунктболом заключается в том, что боксер наносит по последнему различные удары: прямые, боковые и хуки. Принимая во внимание небольшой размер пунктбола и быстрое отскакивание его от низкого потолка, точное попадание по нему представляет значительную трудность и требует длительной работы. Нанося удары, следует передвигаться вперед, назад и в стороны, как в настоящем бою. Работа с пунктболом служит прекрасной тренировкой на точность удара, вырабатывая умение концентрировать свое внимание на кулаке. В настоящее время она применяется всеми первоклассными боксерами.

2) **Груша** представляет мяч грушевидной формы с кожаной покрывкой. Внутренняя резиновая камера накачивается воздухом. Наилучший размер груши: длина 38 см окружность 72 см. Груша прикрепляется посредством шарикоподшипника к платформе. Размер платформы 90х90 см при толщине 6 – 8 см. Платформа должна быть прикреплена к стене весьма прочно, так как постоянные удары легко раскачивают недостаточно прочное крепление.

Работа с грушей основана на том, что при ударе она ударяется в платформу и быстро отскакивает назад, причем задача тренирующегося – ударить ее снова. На груше можно упражняться во всех ударах, за исключением удара снизу.

Работа с грушей служит прекрасным упражнением для выработки резкости и быстроты удара; кроме того, мускулатура рук боксера приучается к напряжению только в самом конце удара. При условии аккуратной тренировки с грушей можно достигнуть большой виртуозности в работе, соединяя удары кулаком с ударами локтем, предплечьем и даже головой. Такая работа настолько занимательна для зрителей, что служит одним из излюбленных номеров мюзик-холлов за границей.

Однако не следует слишком увлекаться трюковой работой на груше.

Значительно полезнее вести ее как с настоящим противником, комбинируя серии ударов и соединяя их с передвижением. Для этого грушу следует привязывать несколько длиннее, чем обычно. Весьма желательно иметь платформу, дающую возможность работы со всех сторон.

Наиболее распространенные виды работы с грушей следующие:

а) ноги ставятся на одной линии на ширину плеч, предплечья подняты на высоту плеч и параллельны полу; из этого положения наносятся прямые удары правой и левой рукой, причем после каждого удара груша не должна удариться о платформу более трех раз.

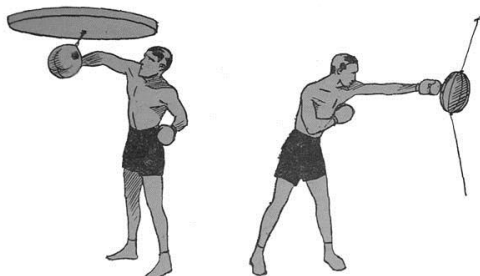


б) Ноги в том же положении; наносится прямой удар одной рукой, причем после возвращения груши, отскочившей от платформы, удар повторяется предплечьем той же руки после этого наносится прямой удар другой рукой, повторяемый предплечьем той же руки, и т.д.

в) Ноги в том же положении; наносится прямой удар правой рукой, затем, по возвращении груши, удар повторяется локтем той же руки, после этого наносится удар левой рукой, повторяемый локтем той же руки.

г) Ноги в том же положении; наносится поочередно хук правой и левой рукой.

д) Ноги в том же положении; наносится свинг правой и левой рукой.

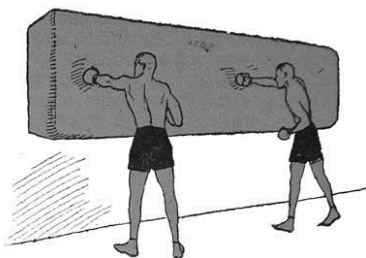


е) Ноги в том же положении; наносится свинг, после чего дают возможность груше два раза удариться о платформу и встречают ее той же рукой обратным ударом; после этого наносится свинг другой рукой и т.д.

3) **Растяжной мяч** (рис. 66). Растяжной мяч представляет собой обыкновенный мяч футбольного типа, прикрепляемый резиной к полу и потолку зала.

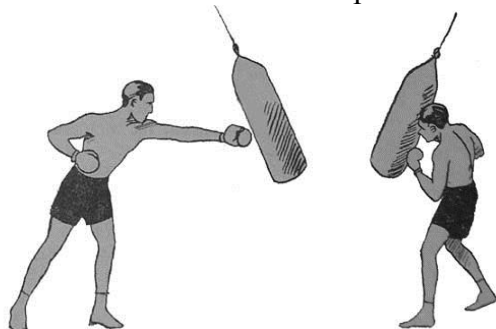
Благодаря большой амплитуде колебания на растяжном мяче лучше упражняться в длинных ударах, как прямых, так и свингах. В настоящее время груша почти целиком вытеснила растяжной мяч из употребления.

4) **Стенка** (рис. 67). Стенка представляет собой четырехугольную деревянную раму, внутри которой находится металлическая сетка. Поверх сетки накладывается мат из волоса толщиной в 10 см. Длина стенки делается произвольной из расчета 125 см на человека, ширина 80 – 100 см. Стенка укрепляется на высоте головы и живота занимающихся. Количество боксеров, одновременно работающих на стенке, зависит от ее длины. На стенке разучиваются длинные и короткие прямые удары. Инструктору при работе учеников на стенке прекрасно видны все ошибки, делаемые боксерами, в силу чего они легко могут быть исправлены. Работа на стенке служит также прекрасным средством для выработки длины удара («рича»).



5) **Большой мешок** (рис. 68 и 69). Для постановки кулака и выработки силы удара пользуются большим мешком. Вес такого мешка около 37 кг, он состоит из двух мешков –

внутреннего с песком и наружного. Между внутренним и наружным мешками прокладывается слой волоса. Размеры мешка – 120 см в окружности и 72 см высоты.



При постановке ударов на мешке тренирующийся должен следить за правильным положением всей руки и особенно кулака. Последний должен сжиматься в последний момент, когда удар почти касается мешка. Эффективность удара складывается из быстроты движения, умения использовать вес тела, из правильного положения руки и хорошо сжатого кулака. Тренеру следует особенно внимательно следить за тем, чтобы удар был сухим, т.е. рука не задерживалась после соприкосновения с мешком, а молниеносно возвращалась в исходное положение, а также, чтобы удар наносился с предельной скоростью.

На мешке вырабатывают прямые удары, свинги, хуки и короткие прямые. Все удары соединяют с перемещениями вперед, в стороны и назад; таким образом одновременно с тренировкой в ударе занимающийся вырабатывает правильную и быструю игру ног. Работать с мешком следует в специальных перчатках, причем первое время нужно бинтовать руки. На тренировках нужно применять различные серии ударов, меняя комбинации.

6) **Небольшой мешок или груша с песком или горохом.** Кожаная покрывка груши наполняется до половины речным крупным песком, хорошо просушенным, или горохом. Груша подвешивается на блоке к потолку зала на высоте подбородка или живота тренирующегося и служит для тренировки апперкотов. Работа производится так же, как на большом мешке, с перемещениями и в специальных перчатках.

7) **Штанга.** Для укрепления рук и корпуса весьма полезна работа со штангой среднего веса. Из движений можно рекомендовать только темповые движения, т.е. рывки, толчки одной и двумя руками. Из пособий по технике работы со штангами можно рекомендовать книгу Бухарова, Упражнение со штангой, ФИТ, 1933 г.

Однако нужно сказать, что упражнениями со штангой следует заниматься весьма осторожно, так как при слишком большой нагрузке они могут повлечь огрубение и утяжеление мускулатуры рук и ног и большого увеличения веса.

8) **Лапы.** Лапы служат для постановки проверки правильности удара инструктором. В основу конструкции лапы положена безбольная перчатка, только размер ее увеличен до 30 см в диаметре. Лапы должны быть сделаны на обе руки.

### 3.3 ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

На этапе начальной подготовки 1-го года обучения обучающиеся овладевают основами техники и тактики бокса на дальней дистанции при помощи прямых ударов, укрепляют свое здоровье, всесторонне физически развивают себя, сдают нормативы комплекса ГТО.

В программу входят:

1. Общие подготовительные упражнения: а) ходьба и бег, б) вольные движения на ходу, в) вольные движения стоя, сидя, лежа, г) булава, д) веревочка, е) медицинбол.

2. Элементы бокса: а) позиция, б) передвижения, в) удары, г) защита (кроме боковых шагов), д) простейшие комбинации, е) условный бой, ж) вольный бой.

3. Специальные упражнения: а) ходьба и бег с ударами, б) пуш-пуш, в) бой с тенью, г) аппараты, д) постановка ударов на лапе.

Как правило, занятие по боксу начинается с построения занимающихся в одну шеренгу. После этого подается две-три команды, имеющих своей целью собрать внимание группы. Когда это сделано, переходят к различным видам ходьбы с постепенным ее ускорением. Ходьба заканчивается короткой пробежкой.

Далее переходят к ходьбе и бегу с ударами и вольным движением на ходу. Принцип подбора вольных движений следующий: от медленных движений переходят к более быстрым и от упражнений для конечностей к упражнениям для корпуса. Особое внимание уделяется упражнениям на сгибание и повороты торса.

Вольные движения стоя, сидя, лежа выполняются в две шеренги; каждое упражнение повторяется 6-10 раз. Темп их проведения зависит от степени тренированности группы. При подборе упражнений упор делается на упражнения на гибкость, на растягивание мышц и связок и на укрепление брюшного пресса.

После вольных движений идут веревочки и булавы. При работе с веревочкой следует выбирать стиль, дающий максимальную подвижность ног от колена. Далее следует бой с тенью и изучение элементов бокса.

Первоначальное изучение элементов бокса проводится без перчаток в строю, и все движения выполняются по команде. Удары проводятся без напряжения, но с ускорением к концу. Кулак сжимается только в самом конце удара, так как преждевременное сжатие кулака вызывает напряжение всей руки, что лишает ее быстроты. При изучении защит занимающиеся ставятся в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии вытянутой левой руки. Удары наносятся поочередно каждой шеренгой по команде без всякой силы слабо сжатым кулаком. Начиная с 4–6 занятия (в зависимости от состава группы) после 10 минутной работы в строю переходят на индивидуальное изучение в перчатках всего пройденного, причем занимающимся предварительно даются указания о дистанции. При условии достаточного количества перчаток, занятия ведутся одновременно всеми занимающимися попарно.

При переходе к работе в перчатках занимающимся следует давать максимум свободы в смысле передвижений и инициативы. Все удары наносятся с движением вперед, после чего занимает исходная дистанция для атаки. Когда идет работа парами, тренер, переходя от одной к другой, следит за точностью выполнения своих заданий, исправляя замеченные ошибки. Длительность работы в перчатках 12-15 минут, после чего переходят к другим упражнениям.

К изучению комбинаций приступают приблизительно через 3 месяца со дня начала занятий в группе. Метод изучения комбинаций (ответных ударов) тот же, что и ударов и защит, т.е. в строю в две шеренги. Удары проводятся без силы, слабо сжатым кулаком, главное внимание обращено на правильность работы ног и корпуса.

В каждое занятие дается не больше одной новой комбинации, причем все пройденные повторяются каждый раз. После прохождения комбинаций и ударов в строю в течение 10-15 минут переходят на работу в перчатках парами. Каждой паре предоставляется право проводить любую из пройденных комбинаций, и задача тренера сводится лишь к исправлению замеченных им ошибок и к наблюдению за тем, чтобы удары проводились быстро, но без силы, так как, опасаясь сильных ударов, занимающиеся неправильно проводят комбинации.

Переходным этапом к вольному бою служит так называемый условный бой. Его начинают после того, как занимающиеся освоили достаточное количество ударов и защит. Немного позже, не прекращая условного боя, переходят к спаррингу. Обучающимся при этом запрещают бить сильно, тренер все время следит за боем, поправляя все ошибки, добиваясь совершенно правильного проведения приемов и часто останавливая бой для поправок. Длительность тренировочного боя в этом периоде – один раунд в 2 минуты.

Наибольшая нагрузка в уроке падает на веревочку (при условии быстрого темпа) и вольный бой.



Закончив вольный бой, переходят к специальным упражнениям: пуш-пуш, работе на стенке, мешку, груше, к ударам по пунктболу. Кроме того, в эту часть урока включаются упражнения с медицинболом. В целях одновременного охвата всей группы занимающиеся распределяются по отдельным видам упражнений, постепенно чередуясь; таким образом, каждый проходит весь цикл намеченных упражнений.

Между отдельными видами упражнений делается 1 минута перерыва. В течение первых 30 занятий все удары и защиты, накануне пройденные, обязательно повторяются на следующий день. Начиная с 30-го урока, удары проходятся на широких лапах. В течение второго полугодия занимающиеся имеют ряд соревновательных встреч, причем за 1 месяц до боя особое внимание уделяется вольному бою (спаррингу).

## ПОЛОЖЕНИЕ КУЛАКА ПРИ УДАРЕ

Во всех существующих пособиях, а также в правилах бокса указывается, что удар следует (и разрешается) наносить только головками пястных костей в сочленении их с первыми фалангами пальцев, сжатых в кулак. Это требование необходимо и для того, чтобы удар был действенным, и для того, чтобы он соответствовал правилам, т. е. не был запрещенным.

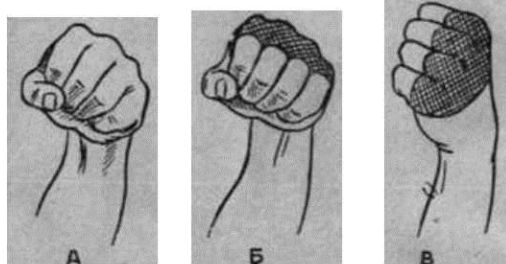


Рис. 9. Положение кулака при ударе: А — правильно сжатый кулак. Б и В — части кулака, которыми следует наносить удары (зачернены)

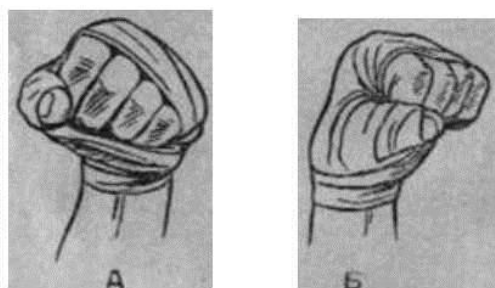


Рис. 10. Забинтованный кулак боксера: А — вид спереди, Б — вид сбоку

Это требование известно и тренерам и боксерам. Но в боевой практике бывают случаи, когда боксеры наносят удары неправильно: открытой перчаткой (не сжимая кисти в кулак) или внутренней стороной перчатки (местом, соответствующим вторым и третьим фалангам пальцев), или ребром перчатки (у основания большого пальца).

Значит, недостаточно только требовать, чтобы боксеры правильно выполняли удары. Необходимо выяснить причину ошибок. Наблюдения позволяют сделать вывод, что все названные выше ошибки и нарушения происходят по одной и той же причине: кулак и локоть бьющей руки во время движения к цели не идут по одной и той же линии, а движутся в разных плоскостях;

- если локоть ниже кулака, происходит удар внутренней стороной перчатки или открытой перчаткой;

- если же он движется выше кулака, боксер наносит удар преимущественно сочленением пястной кости и первой фаланги указательного пальца, либо основанием большого пальца, либо пястью (тыльной стороной перчатки), что неизбежно ведет к ушибам.

Искажение движения удара часто происходит потому, что боксер наносит его только движением руки, не вращая туловища.

Чтобы правильно нанести удар, нужно:

- 1) предплечье и плечо (локоть) направлять в одной плоскости с идущим к цели кулаком. Плоскость эта может быть горизонтальной, вертикальной и наклонной (снизу вверх и сверху вниз);

- 2) движение удара сочетать с вращательным движением туловища;

- 3) в момент соприкосновения с целью кулак плотно сжимать.

В некоторых вариантах ударов, например в перекрестных ударах или «штопорных» вариантах прямых ударов, первое условие (движение плеча и предплечья в одной

плоскости) выполнить нельзя. Но и здесь важно, чтобы в заключительной части удара, когда, например, кулак уже обошел препятствие (руку противника), предплечье находилось на одной линии с кулаком — на линии, по которой кулак направлен к цели.

Самое положение кисти, сжатой в кулак, при ударе связано с положением плеча и предплечья. Если локоть опущен, то кисть супинирована (удары снизу) — повернута пальцами к себе — или занимает среднее положение между пронацией и супинацией (удары сбоку и прямые). Чем выше локоть во время удара, тем больше у боксера необходимости пронировать кисть.

## **БОЕВЫЕ ДИСТАНЦИИ**

В практике ведения боя существует три дистанции — дальняя, средняя и ближняя. Боксер должен уметь вести бой в каждой из них, чтобы лучше ориентироваться во всех ситуациях боевой обстановки.

Расстояние между боксерами, ведущими бой, определяет время, необходимое для нанесения ударов, выполнения защит и контрударов.

Ведя бой на дальней дистанции, боксер более выпрямлен, активнее передвигается и старается наносить удары вытянутой рукой, сам оставаясь недосыгаемым для противника. Приближаясь к противнику, боксер становится более собранным, положение ног устойчивее, руки закрывают голову и туловище.

Действия боксера в той или иной дистанции вызваны рядом факторов: уровнем его физической подготовки, умением координировать свои действия, быстротой, выносливостью, силовыми качествами, ловкостью, технической подготовленностью (искусством нанесения ударов и владением защитами), психологическим состоянием, тактической задачей и т. д. Боксер с быстрой реакцией, убедившись в том, что его противник действует более медленно, стремится к ведению боя в средней дистанции; вызывая противника на атаку, будет ее перехватывать, опережать своими ударами и поражать в открытые места. Невысокий, физически сильный, владеющий сильным ударом боксер будет стремиться навязать силовой бой и идти на сближение с боксером, который не владеет сильным ударом. Подвижный боксер будет стараться избежать сближения и держаться на дальней дистанции. Поэтому выбор дистанции для ведения боя зависит от тактических замыслов и технического умения боксера, стремящегося к ведению боя в выгодной для него дистанции. Если оба боксера по стилю подходят друг другу, то бой часто ведется в какой-то одной дистанции. Но, как правило, дистанции все время меняются, и боксер, который умеет вести бой во всех дистанциях, может применить более широкий арсенал технических средств.

**Дальняя дистанция** определяется расстоянием, с которого боксер может достичь противника только продвинувшись вперед. При этом боксеры находятся или вне досягаемости ударов (вне боя) и для атаки один из них должен приблизиться настолько, чтобы, сделав еще шаг к противнику, нанести удар, или же между ними такое расстояние, с которого достаточно сделать один шаг (и даже без шага) и произвести удар. Боксер, избегающий активных действий по тактическим соображениям, активным передвижением сохраняет дистанцию вне боя. Несмотря на то, что боксеры на дальней дистанции имеют время продумать свои действия, начать атаку в этой дистанции всегда труднее, так как оба боксера пребывают вне зоны ударов, собраны и готовы встретить атакующего. Каждый из них легко воспринимает начальные движения противника и успевает среагировать на них защитами и контрдействиями. Чтобы атака успешно завершилась, боксер, готовя удар, должен отвлечь от него внимание противника постоянной сменой своих положений и ложными действиями. Поэтому дальняя дистанция требует виртуозного исполнения ложных и подготовительных действий, легких непринужденных передвижений и решительных атак в сочетании с искусными защитами во время собственных атак. Мастерски проведенный бой на дальней дистанции — красивая форма поединка, которая приносит эстетическое наслаждение любителям этого вида спорта.

Боксеры, ведущие бой на дальней дистанции, чаще всего бьют ближней к противнику рукой (в левостороннем положении — левой, в правостороннем — правой) в основном прямыми ударами в голову и туловище, а также боковым ударом в голову.

Левши, находящиеся в правостороннем боевом положении, предпочитают бой на дальней дистанции, чтобы успешней использовать свою левую руку — сильнейшую — для эффективных ударных действий, учитывая тот факт, что положение левши несколько необычно для правши.

При дальней дистанции применяются такие защиты, как подставки открытой ладони, шаги назад, в стороны, шаги в стороны с поворотом, уклонами, отбивами, боковые подставки тыльной стороны перчатки или плеча, а также комбинированные защиты, допустим, шаг назад с уклоном назад или уклоном назад с отбивом и др. Ведение боя на дальней дистанции имеет психологические особенности. Боксер должен обладать острым восприятием, уметь отличить ложные действия противника от настоящих, одновременно выработать план собственных активных действий и быть готовым перехватить атаку противника, в чем решающее значение имеет чувство дистанции и времени.

Боксеры на дальней дистанции ведут бой в более выпрямленном положении, для большей подвижности ноги расставив нешироко. Малоподвижному боксеру трудно вести бой на дальней дистанции.

## **БОЕВАЯ СТОЙКА БОКСЕРА**

Успех ведения боя и выполнения всех технических действий, как атакующего, так и защитного характера зависит во многом от боевой стойки, а потому изучение технической базы бокса начинается с изучения основной боевой стойки.

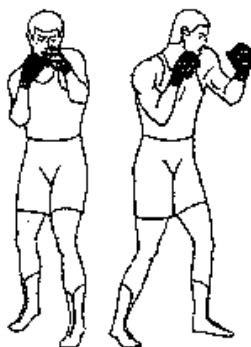
Давая определение основной боевой стойки, как и стойкам вообще, следует сказать, что: стойкой называется наиболее удобное расположение тела, принимаемое боксером непосредственно перед противником с целью предстоящего выполнения какого-либо действия или действий, связанных с защитой или нападением.

Боевая стойка в процессе боя может меняться в зависимости от характера подготовительных движений (действий) боксера, основанных на его замыслах, и от поведения противника.

Тем не менее любая стойка должна отвечать следующим необходимым требованиям:

- обеспечивать хороший обзор противника и создавать противнику неудобство для проведения атакующих действий;
- обеспечивать возможность и удобство для выполнения защитных и атакующих действий с вашей стороны;
- обеспечивать устойчивость и равновесие вашего тела, а также легкость, удобство и свободу передвижений в любую сторону в случае необходимости.

Такой стойкой, отвечающей всем вышеперечисленным требованиям, в данном случае является широко распространенная и достаточно хорошо известная боевая левосторонняя стойка.



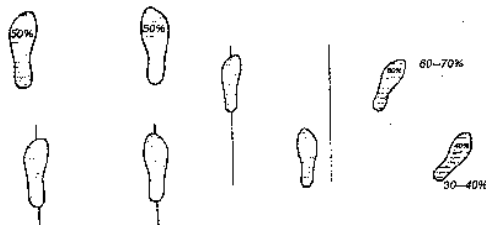
Разучивание стойки лучше всего начинать перед зеркалом, позволяющим вам наблюдать себя с головы до ног. Станьте против зеркала на расстоянии 1,5—2 м от него. Ноги поставьте на ширину плеч, ступни параллельно. Мелом отметьте по носкам расстояние между ступнями и по отметкам проведите две параллельные прямые.

Займите прежнюю позицию перед зеркалом, став на прямые, проведенные мелом, как на лыжи. Затем отставьте правую ногу по линии назад и немного вовнутрь так, чтобы расстояние от левой пятки до правого носка равнялось примерно ширине ваших плеч.

Опираясь на носки, развернитесь немного вправо, при этом правый носок разверните вправо чуть больше левого. Незначительным движением туловища вперед перенесите большую часть веса на левую ногу, приподнявшись на правом носке. Левая нога, опираясь на переднюю часть стопы, должна удерживать на себе 60% веса тела, правая пятка значительно приподнимается над полом.

Сожмите кисти рук в кулаки. Наблюдая свое отражение в зеркале, опустите подбородок на грудь.

Сгибая руки в локтях, поднесите кулаки к подбородку. Движением плеч друг к другу прикройте локтями туловище спереди. Приподнимите левое плечо чуть вверх и вправо ближе к подбородку так, чтобы левый кулак приподнялся немного выше правого кулака.



Сожмите кисти рук в кулаки. Наблюдая свое отражение в зеркале, опустите подбородок на грудь.

Сгибая руки в локтях, поднесите кулаки к подбородку. Движением плеч друг к другу прикройте локтями туловище спереди. Приподнимите левое плечо чуть вверх и вправо ближе к подбородку так, чтобы левый кулак приподнялся немного выше правого кулака.

Подберите живот легким напряжением мышц живота. Левый кулак выведите немного вперед, разгибая руку в локтевом суставе.

Заняв боевую левостороннюю стойку, обратите внимание еще раз на ее основные параметры:

Подбородок опущен вниз к груди, взгляд исподлобья. Левый кулак против лица чуть впереди, в зеркальном отражении закрывает часть носа, рот, подбородок, располагается выше правого кулака. Левое плечо приподнято вверх и прикрывает левую сторону подбородка. Правый кулак касается подбородка справа и прикрывает его правую сторону. Правое плечо расслаблено и чуть опущено вниз, что позволяет правому локтю прикрывать область расположения печени. Правый локоть прижат к правой стороне туловища. Грудь спрятана между плечами. Живот слегка напряжен и подобран. Таз повернут вправо вместе с верхней частью туловища. Ноги слегка согнуты в коленях, правая нога согнута чуть больше левой. Левая нога удерживает на себе чуть больше веса тела, чем правая нога (60—40%). Левая нога опирается на переднюю часть стопы, пятка слегка приподнята над полом. Правая нога опирается только на носок, пятка значительно приподнята над полом. Ступни обеих ног слегка развернуты вправо, правая стопа развернута чуть больше, чем левая.

Все эти параметры соответствуют основной боевой левосторонней стойке, которая должна быть хорошо освоена каждым начинающим боксером.

Со временем, в процессе занятий боксом, основная стойка боксера может поменяться. Необходимые изменения боевой стойки происходят также с изменением дистанции боя, когда боксер оказывается на различных дистанциях (дальней, средней, ближней).

Индивидуальность боевой стойки зависит не только от мастерства боксера, но и от его физических, соматических и психологических данных. Однако на начальном этапе обучения недопустимо, чтобы новичок выбирал себе какую-то индивидуальную стойку, не освоив основной типовой общепринятой стойки.

Только освоив основную типовую левостороннюю стойку, боксер со временем сможет построить свою индивидуальную стойку с учетом своих данных и боевых способностей. В противном случае либо поторопившись, можно приобрести неправильные навыки.

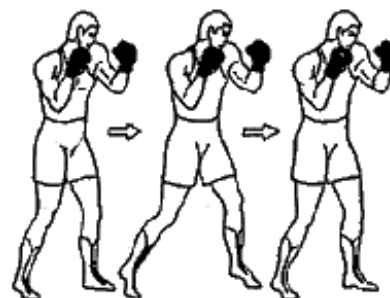
## ПЕРЕДВИЖЕНИЯ В БОКСЕ

### Шаг вперед в стойке

Шаг вперед в стойке необходим для сокращения или сохранения дистанции, постоянно используется в процессе боя, как с применением различных ударов, так и без них.

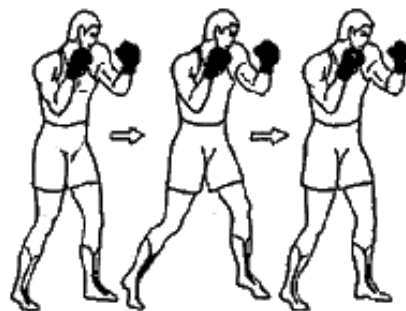
Говоря о таких совершаемых боксером действиях, как шаг и подшаг (вперед или назад), шагом условимся считать расстояние, превышающее длину стопы боксера либо равное длине его стопы. Подшагом условимся считать расстояние, меньшее длины стопы боксера.

В боевой левосторонней стойке, опираясь на переднюю часть ступней (60% веса на впереди стоящей левой ноге, 40% веса на правой), слегка отталкиваясь правой ногой, делаем левой ногой скользящий шаг вперед, примерно на 30—50 см, в зависимости от роста, и тут же, как только левая нога получает опору, незамедлительно подтягиваем к ней правую ногу в положение, соответствующее боевой левосторонней стойке.



### Шаг назад в стойке

Шаг назад в стойке необходим для увеличения или сохранения дистанции, постоянно используется в процессе боя, как с применением различных ударов, так и без них. В положении боевой левосторонней стойки, опираясь на переднюю часть левой стопы (60% веса тела) и на носок правой стопы (40% веса тела), слегка отталкиваясь левой ногой, правой делаем скользящий шаг назад на 30—50 см (в зависимости от роста) и тут же, как только правая нога получает опору, незамедлительно подтягиваем к ней левую ногу в положение, соответствующее боевой левосторонней стойке.



### Шаг вперед и шаг назад в стойке

Непрерывающееся движение «шаг вперед- шаг назад» довольно часто выполняется в процессе боя с применением прямых ударов левой в голову или туловище и служит для кратковременного сокращения дистанции с ее последующим разрывом.

По технике выполнения непрерывающееся движение «шаг вперед-шаг назад» в стойке совмещает в себе отдельно взятое движение «шаг вперед» и отдельно взятое движение «шаг назад», поэтому, выполнив шаг вперед и подтянув правую ногу до необходимого расстояния, соответствующего боевой левосторонней стойке, сразу же

отталкиваемся левой ногой и делаем правой скользящий шаг назад, возвращаясь в исходное положение, из которого начинали движение вперед.

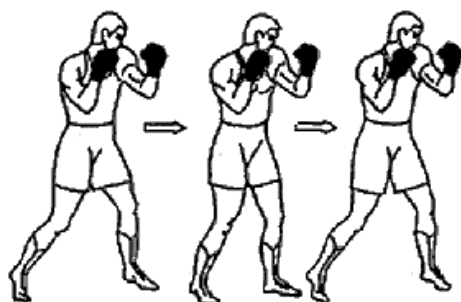
Как только правая нога, сделав шаг назад, получает опору, незамедлительно подтягиваем к ней левую ногу, занимая боевую стойку.

### **Двойной шаг вперед в стойке**

Двойной шаг вперед служит для сокращения дистанции и довольно часто используется в процессе боя, как во время атакующих действий с применением ударов, так и без применения ударов с целью подготовки атаки.

Рассмотрим выполнение боксером двойного шага вперед в стойке без применения ударов.

Заняв боевую левостороннюю стойку, боксер делает шаг левой ногой вперед, подтягивая к левой ноге правую до нужного расстояния.



Как только носок правой ноги касается пола на требуемом расстоянии, равном ширине плеч, тут же без промедления боксером делается еще один шаг левой ногой вперед с последующим подтягиванием правой ноги к левой.

### **Двойной шаг назад в стойке**

Двойным шагом называются два быстро следующих один за другим шага, выполняемых одной ногой в одном и том же направлении.

Двойной шаг назад служит для разрыва дистанции и довольно часто используется в процессе боя во время защитных действий, связанных, как правило, с применением прямых ударов левой.

Рассмотрим выполнение боксером двойного шага назад в стойке без применения ударов.

Заняв боевую левостороннюю стойку, боксер делает шаг правой ногой назад, одновременно перемещая часть своего веса на правую ногу, и, как только правая нога касается пола, получая опору, подтягивает к правой ноге левую до необходимого расстояния. Как только левая стопа ставится на требуемом расстоянии до правого носка, равном ширине плеч, тут же без промедления боксером делается еще один шаг правой ногой назад с последующим подтягиванием левой ноги к правой.

### **Двойной шаг вперед—двойной шаг назад в стойке**

Предлагается к изучению с целью дальнейшего закрепления изученных ранее в отдельности двойного шага вперед в стойке и двойного шага назад в стойке.

Двойной шаг вперед — двойной шаг назад в стойке может служить для сокращения дистанции с ее последующим разрывом или, в зависимости от действий противника, для сохранения удобной (выгодной) для боксера дистанции.

Довольно часто используется с применением прямых ударов левой как переход от атакующих действий к защитным действиям.

### **Шаг влево**

Шаг влево выполняется боксером с целью перемещения в левую сторону при действиях, связанных с защитой или с подготовкой атаки.

В левосторонней боевой стойке боксер делает левой ногой скользящий шаг влево и тут же, как только левая нога получает опору, подтягивает следом правую ногу в положение, соответствующее расположению ног в боевой левосторонней стойке.

Шаг влево не является сложным перемещением, но для того, чтобы избежать каких-то сложностей, займите боевую левостороннюю стойку.

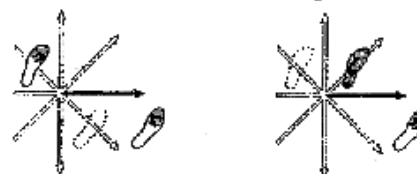
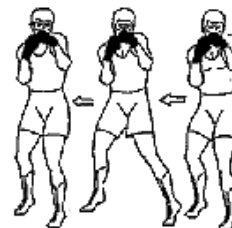
Проведенные на полу линии помогут лучше ориентироваться при выполнении шага влево.



### Шаг вправо

Шаг вправо выполняется боксером с целью перемещения в правую сторону при действиях, связанных с защитой или с подготовкой атаки.

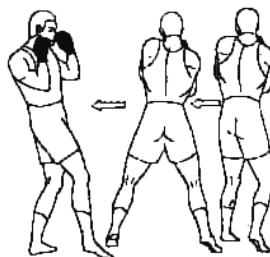
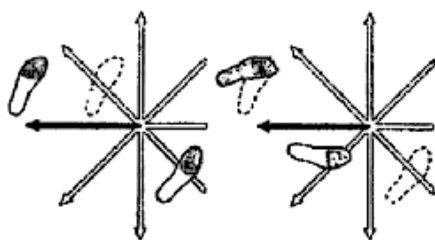
В левосторонней боевой стойке боксер делает правой ногой скользящий шаг вправо и тут же, как только правая нога получает опору, подтягивает следом левую ногу в положение, соответствующее расположению ног в боевой левосторонней стойке. Возвращение обратно после шага влево соответствует выполнению шага вправо, а возвращение обратно после шага вправо соответствует выполнению шага влево.



### Шаг влево с разворотом туловища вправо

Шаг влево с разворотом туловища вправо применяется с целью защиты от прямых ударов противника правой рукой в голову или туловище.

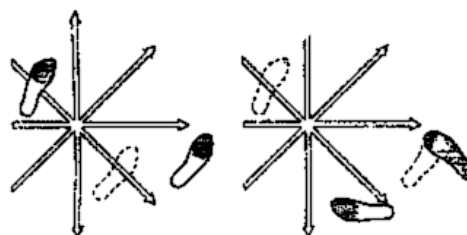
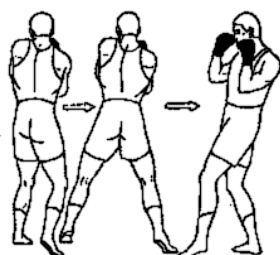
Для выполнения шага влево из боевой стойки делаем шаг левой ногой влево, и, разворачиваясь всем туловищем слева направо на левом носке с полным переносом веса тела на левую ногу, подтягиваем к левой ноге свободную правую ногу.



### Шаг вправо с разворотом туловища влево

Шаг вправо с разворотом туловища влево применяется с целью защиты от прямых ударов противника левой рукой в голову или туловище.

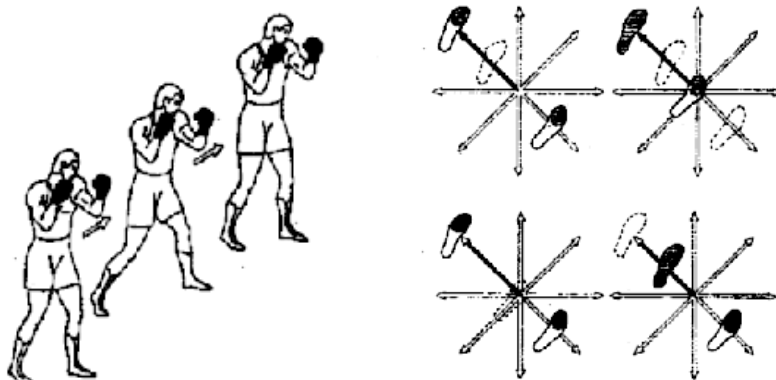
Для выполнения шага вправо из боевой стойки делаем шаг правой ногой вправо, и, разворачиваясь всем туловищем справа налево на правом носке с полным переносом веса тела на правую ногу, подтягиваем к правой ноге свободную левую ногу.



### Передвижение влево-вперед на один шаг и возвращение обратно

На расчерченной мелом на полу «звездочке» занимаем боевую левостороннюю стойку. Передвижение предстоит выполнить по линии направленной влево под углом 45 градусов. Слегка отталкиваясь правой ногой, левой делаем скользящий шаг влево-вперед и тут же, как только левая нога, продвинувшись на 30-50 см влево-вперед, получает опору, незамедлительно подтягиваем к левой ноге правую до расстояния, соответствующего боевой левосторонней стойке. Левая нога, сделав шаг влево-вперед, опирается на переднюю часть стопы, правая, подтянувшись к ней, - на носок.

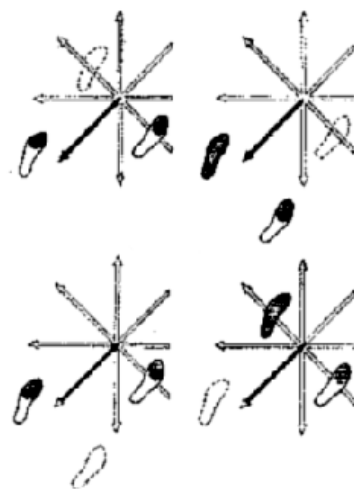
Выполнив передвижение влево-вперед, возвращение обратно осуществляем в обратном порядке: отталкиваясь левой ногой, делаем шаг правой ногой вправо-назад и, опираясь на правый носок, подтягиваем левую ногу, занимая исходное положение.



### Передвижения на один шаг влево-назад и возвращение обратно

Из боевой левосторонней стойки на расчерченной мелом «звездочке» передвижение следует выполнить влево-назад под углом 45 градусов. Слегка отталкиваясь левой ногой движением тела назад, переносим вес тела на правую ногу, и тут же левой ногой делаем шаг влево-назад. Отшагивая левой ногой влево-назад ставим ее на носок. Как только левая нога, отшагнув влево-назад, получает опору, тут же подтягиваем к ней правую ногу и ставим назад за левую, занимая боевую стойку.

Для возвращения обратно отталкиваемся правой ногой и делаем шаг правой ногой вправо-вперед, возвращая ногу в то самое место, из которого выполнялся шаг влево-назад. С движением правой ноги вправо-вперед переносим на нее 60% веса тела и, как только правая нога получает опору, незамедлительно ставим вперед левую ногу, занимая боевую левостороннюю стойку.



### Передвижение на один шаг вправо-вперед и возвращение обратно

Из боевой левосторонней стойки из расчерченной мелом "звездочке" передвижение будем выполнять вправо-вперед под углом 45 градусов. Слегка отталкиваясь правой ногой, делаем большой шаг правой ногой вправо-вперед, разворачивая в движении туловище вправо и, наступая всей стопой на пол, полностью переносим вес тела на правую ногу. Выполнив шаг правой ногой вправо-вперед, левую ставим впереди правой, занимая боевую стойку.

Для возвращения обратно левую ногу отставляем назад-влево, перенося на нее 40-50% веса тела. Следующим движением освобождаем правую ногу от веса, перенося его на левую, и подтягиваем правую ногу к левой, ставя ее назад и чуть вправо, занимая исходную левостороннюю стойку.

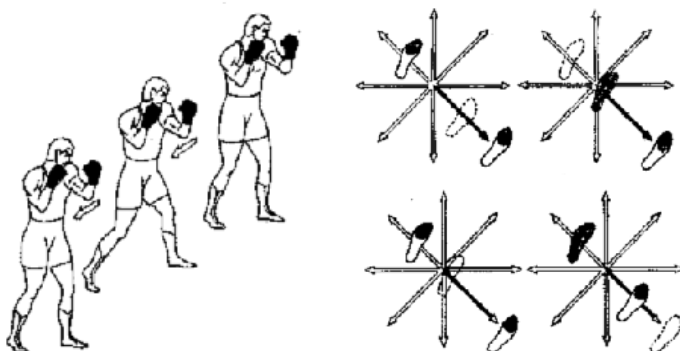


### **Передвижение на один шаг вправо-назад и возвращение обратно**

Передвижение на один шаг вправо-назад в стойке выполняется точно так же, как возвращение обратно после передвижения на один шаг влево-вперед.

Из боевой левосторонней стойки на расчерченной мелом «звездочке» делаем скользящий шаг правой ногой вправо-назад на 30—50 см. Как только правая нога, отшагнув вправо-назад, получает опору, тут же незамедлительно подтягиваем к ней левую ногу, занимая боевую левостороннюю стойку.

Для возвращения обратно, отталкиваясь правой ногой, левой делаем скользящий шаг вправо-вперед на 30—50 см. И как только левая нога, шагнув вперед, получает опору, тут же подтягиваем к ней правую ногу, занимая боевую левостороннюю стойку.



### **Выпад шагом влево-вперед**

Из боевой левосторонней стойки на расчерченной мелом «звездочке» выпад шагом влево-вперед следует выполнить влево и вперед под углом 45 градусов левой ногой с полным переносом веса тела на левую ногу и последующим подтягиванием правой ноги к левой.

Для выполнения заданного движения, отталкиваясь правой ногой, делаем резкое движение всем туловищем справа налево. При этом движении правое плечо приподнимается, прикрывая подбородок справа. Правая нога, посылая туловище вперед и влево, начинает вкручиваться в пол за счет вращения правого носка снаружи вовнутрь. С вкручиванием правого носка правая пятка максимально приподнимается над полом.



В тот самый момент, когда центр тяжести тела, смещаясь влево-вперед, выводит тело из равновесия, левая нога, делая шаг, резко выставляется влево-вперед по направлению движения туловища и принимает на себя полный вес всего тела.

В процессе выполнения этого шага левая стопа разворачивается изнутри наружу и ставится на пол сразу всей ступней. Как только левая нога ставится на пол, принимая на себя вес тела, правая нога тут же незамедлительно подтягивается к ней до необходимого расстояния, опираясь на носок.

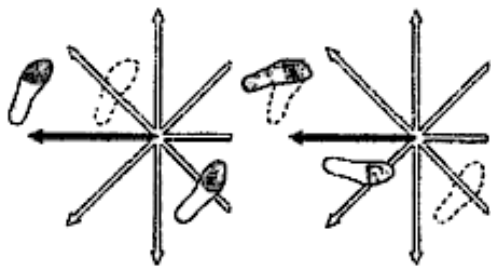
### **Выпад шагом вправо-вперед**

Из боевой левосторонней стойки на расчерченной мелом «звездочке» выпад шагом вправо-вперед следует выполнять вперед и вправо под углом 45 градусов правой ногой с

полным переносом веса тела на правую ногу и последующим подтягиванием левой ноги к правой.

Для выполнения заданного движения делаем сильный толчок левой ногой, отрывая правую от пола и направляя массу всего тела вправо-вперед.

Движение тела вправо-вперед происходит с небольшим разворотом тела и всего туловища слева направо, при этом левое плечо приподнимается, прикрывая подбородок слева. В тот самый момент, когда центр тяжести тела, смещаясь вправо-вперед, выводит тело из равновесия, правая нога, делая шаг, резко выставляется вправо-вперед по направлению движения туловища и принимает на себя полный вес всего тела. Делая шаг, правая нога ставится на пол сразу всей ступней. Как только правая нога ставится на пол, принимая на себя вес тела, левая тут же незамедлительно подтягивается к ней до необходимого расстояния, опираясь на носок.



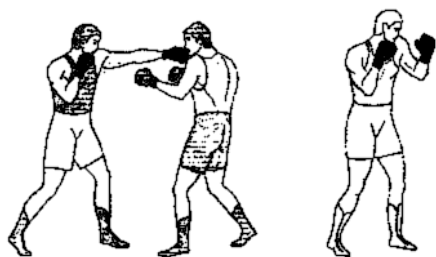
## ТЕХНИКА УДАРОВ В БОКСЕ

### Прямой удар левой в голову

Прямой удар левой в голову наиболее часто используется в процессе боя и применяется, как правило на дальней дистанции. Левосторонняя стойка, когда левая рука находится к противнику ближе, чем правая, позволяет наносить его быстро и точно.

Прямым ударом левой можно завязывать бой и начинать атаки, останавливать атаки противника и удерживать его на дистанции, заполнять паузы боя и частыми ударами левой держать противника в напряжении.

Прямой удар левой выполняется как с места, из боевой стойки, когда расположение ног практически не меняется, так и с передвижениями в разные стороны, когда изменяется расположение ног и всего тела относительно противника.



Из боевой стойки прямой левой в голову может наноситься:

- а) только рукой и сохранением первоначального распределения веса;
- б) только рукой и с переносом большей части веса на правую ногу;
- в) рукой с участием веса путем переноса дополнительного веса на левую ногу.

В первом случае удар рукой наносится без перераспределения веса на ногах, то есть с сохранением первоначального распределения веса на ноги, как 50% на левой ноге и 50% веса на правой ноге, либо 60% веса на левой ноге и 40% веса на правой.

Исходное сохранение веса на ногах не делает удар сильным, однако в этом случае боксер сохраняет первоначальное равновесие, подвижность и способность к быстрому маневрированию.

Во втором случае, когда за движением левого кулака вперед следует незначительное вращение левой стопы - вправо вовнутрь и перенос большей части веса на

правую ногу с небольшим разворотом туловища вправо, удар также наносится только рукой, но становится намного короче. Поворот туловища вправо в некоторой мере предохраняет от встречных ударов противника, а перенос большей части веса на правую ногу значительно увеличивает потенциал силы удара, который может последовать с правой руки. Но тут же следует учитывать, что предварительный поворот туловища и перенос большей части веса на правую ногу несколько увеличат время нанесения удара правой.

В третьем случае движение левой рукой дополняется движением тела вперед. Выполнение удара выглядит следующим образом.

С движением левого кулака вперед правая нога высоко приподнимается на носке, способствуя переносу большей части веса на левую ногу. В этом случае передняя часть левой стопы принимает на себя 80-90% веса тела. Левая пятка незначительно приподнимается над полом.

Преимущество такого способа выполнения удара состоит в том, что перенос большей части веса тела на впереди стоящую ногу заметно увеличивает силу и длину удара. Но одновременно в противовес этому преимуществу возникает ряд существенных недостатков. А именно:

- а) возрастает опасность наткнуться на сильный встречный удар;
- б) теряется возможность нанести сильный удар правой рукой;
- в) увеличивается время, необходимое для возвращения в стойку;
- г) временно теряется маневренность.

Независимо от способа выполнения удара прямой левой, после выполнения удара следует занять исходную стойку, при этом рука должна занять исходное положение.

Возвращение руки выполняется обратным движением, то есть кулак движется в исходное положение по той же траектории, по которой двигался вперед при выполнении удара.

Разучивание прямой левой в голову лучше всего начинать перед зеркалом, используя первый способ, когда удар наносится только рукой с сохранением первоначального распределения веса на ногах. Зеркало своим размером и расположением должно давать вам возможность видеть себя с головы до ног не далее как с расстояния 1,5-2 м.

Займите боевую стойку строго против зеркала, наблюдая себя с головы до ног.

Подбородок опущен на грудь, локти прикрывают туловище, кулаки — подбородок, левое плечо чуть приподнято, грудь спрятана, живот подобран, ноги слегка согнуты в коленях, носки в сторону, 60% веса на впереди стоящей левой ноге, 40% веса на правой.

Внимание на левый кулак.

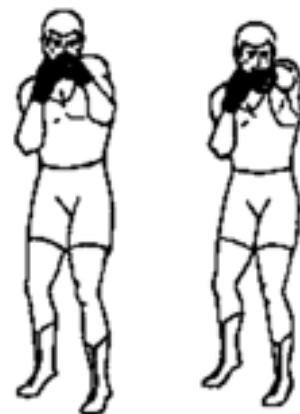
Левый кулак располагается так, что дает возможность видеть свой нос, но прикрывает большую часть рта и полностью подбородок.

Прямой левой в голову выполняется за счет выпрямления левой руки, когда левый локоть поднимается снизу вверх вслед за движением левого кулака вперед по кратчайшей траектории до полного выпрямления левой руки в локтевом сгибе.

Движение локтя снизу вверх начинается с движением кулака вперед и происходит на протяжении всего времени, пока кулак движется вперед. Удар заканчивается, когда локоть достигает максимальной верхней точки, обеспечивая полное выпрямление руки.

Выполняя удар и наблюдая за движением левого кулака в зеркало, следите за тем, чтобы кулак, двигаясь вперед, ни на мгновение не дал вам возможности увидеть свой подбородок.

То же самое должно происходить, когда кулак двигается назад.



Движение кулака назад начинается незамедлительно после выпрямления руки — нанесения удара. После удара кулак возвращается обратно по той же траектории, по которой двигался вперед при выполнении удара. Выполняя удар стоя перед зеркалом, внимательно следите за тем, чтобы левый кулак, двигаясь вперед — назад, не давал вам возможности видеть подбородок.

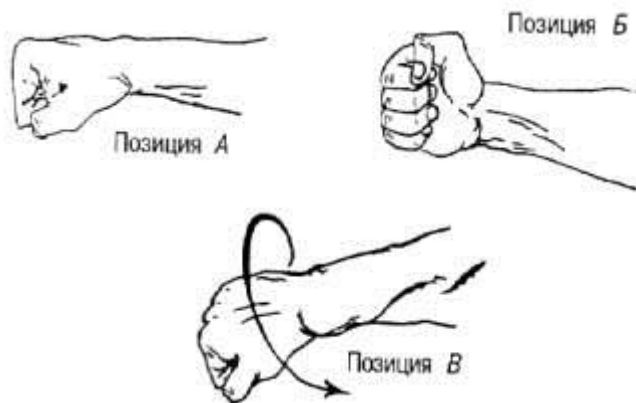
При нанесении удара левой левое плечо приподнимается полностью, прикрывая подбородок с левой стороны, одновременно правый кулак защищает подбородок с правой стороны.

Сначала, стоя перед зеркалом, необходимо разучить выполнение удара левой первым способом, затем вторым и третьим.

Во всех трех случаях, разучивая удар левой перед зеркалом, следите, чтобы левый кулак, двигаясь вперед и назад, постоянно закрывал подбородок.



### Конечная фаза боевого положения кулака при выполнении прямого удара



Позиция А, когда пальцы обращены вниз параллельно полу.

Позиция Б, когда пальцы стоят столбиком и вертикально полу.

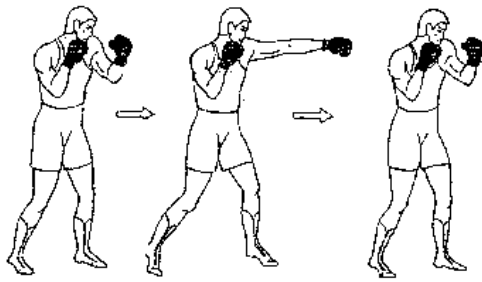
Позиция В, кулак несколько перекручен. Прямой удар, показанный в Позиции В, применяется, когда противник подсел достаточно низко, когда необходимо ударить вверх, более высокому противнику, чтобы избежать травмы запястного сустава руки, когда боксер бьет через руку противника, когда боксер пытается своим ударом обойти низко опущенное плечо противника, которое служит защитным средством от удара и применяется в виде подставки.

### Прямой удар левой в голову с шагом вперед

Прямой левой с шагом вперед выполняется с целью сокращения дистанции в случае, когда расстояние до противника не дает возможности нанесения точного удара, либо когда необходимо нанести сильный удар.

Выполнение прямого левой в голову с шагом вперед выглядит следующим образом. Находясь в боевой стойке, боксер срывает левый кулак вперед. Как только левый кулак срывается вперед, сразу же вслед за его движением левая нога незначительно отрывается от пола и делает резкий шаг вперед за счет толчка правой ногой.

Как только левая нога, сделав шаг вперед, касается пола, к ней тут же подтягивается правая нога на расстояние, которое занимали ноги относительно друг друга до нанесения удара.



Подтягивание правой ноги к левой начинается с движением левого кулака назад после выполнения удара и завершается в момент, когда левый кулак занимает исходное положение.

Во всех случаях, когда выполняется любой удар с шагом (вперед, в сторону, в сторону вперед), удар наносится чуть раньше или одновременно с постановкой ноги, делающей шаг, на пол.

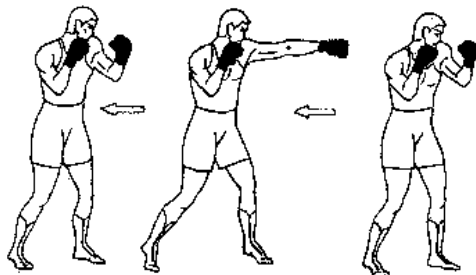
### **Прямой удар левой в голову с шагом назад**

Прямой удар левой в голову с шагом назад используется как встречный удар и применяется обычно для того, чтобы остановить атаку противника либо удержать противника на дистанции.

Выполнение прямого удара левой (движение левого кулака вперед) из стойки начинается одновременно с выполнением шага правой ногой назад.

Удар левой завершается в тот самый момент, когда правая нога, сделав шаг назад, касается пола носком.

Удар левой наносится одновременно с постановкой правой ноги на пол.



С движением левой руки после удара назад в исходное положение левая нога подтягивается к правой, занимая положение, соответствующее боевой левосторонней стойке.

### **Прямой удар левой в голову с шагом вперед и прямой удар левой в голову с шагом назад**

Комбинация из двух прямых ударов левой в голову с шагом вперед и с шагом назад довольно часто используется в процессе боя и потому рекомендуется для разучивания и отработки на тренировках.

Из боевой левосторонней стойки, выполняя прямой удар левой в голову, делаем шаг вперед.

Удар заканчивается (наносится по противнику) одновременно с постановкой левой ноги на пол.

Подтягивая правую ногу к левой, боксер возвращает левую руку в исходное положение и занимает стойку.

Как только левая рука вернулась в исходное положение после удара, без промедления выполняется второй удар левой рукой одновременно с движением правой ноги назад. Этот второй удар наносится по противнику в момент касания правой ногой пола при ее движении назад.

С движением левой руки назад левая нога подтягивается к правой ноге, и обе ноги занимают положение, которое занимали относительно друг друга до выполнения первого удара.

Боксер занимает исходное положение.

### **Легкий повторный прямой удар левой в голову**

Такого рода удары наносят быстро, легко. Один за другим выполняют несколько ударов подряд и соединяют их с шагами вперед: по удару или по нескольким ударам (2–3) на каждый шаг (или подскок). Особенность этого удара в его легкости. Кроме того, при его выполнении нет необходимости делать вращательное движение туловищем – удар наносят, быстро разгибая руку в локтевом и плечевом суставах. Страховку здесь выполняют только правой перчаткой. Поднимать левое плечо не следует, если удар достаточно быстр, то удар справа боксеру не угрожает; поднятое же плечо скует руку, и удар лишится легкости и быстроты.

Тактическое назначение легкого повторного удара — дезориентировать, запутать противника, раскрыть его, подготовить дорогу для удара правой, набрать большее количество очков.

Ошибки в этом ударе, если он усвоен, боксеры делают редко. Основная из них: удар наносят от локтя, сверху, как бы молотком, либо ребром перчатки, либо внутренней ее стороной. Исправить эту ошибку легче всего упражнениями на насыпной груше. Сначала делают медленное движение, в котором устраняют ошибку, затем движение удара убыстряют, наконец, удар разучивают, передвигаясь вокруг снаряда.

### **Прямой удар левой сверху в голову**

Это один из наиболее часто встречающихся теперь ударов. От основного он отличается тем, что кулак бьющей руки направлен несколько сверху вниз (пальцы обращены вниз) и локоть во время движения немного отведен влево и вверх, преграждая путь встречному удару правой руки или отбивая его, если он сделан.

Удар этот очень силен и служит как для атаки, так и для встречного опережения. Выполняют его как на месте, так и с шагом вперед, а также вперед–влево, как и почти всякий атакующий удар (в дальнейшем это указание мы повторять не будем).

### **Прямой удар левой снизу в голову**

Этот удар очень быстр и силен. От него трудно защититься, так как он неожидан и необычен по направлению. Его наносят не из боевой позиции, а из исходного положения, которое возникает после уклона влево, отбива влево, поворотов туловища влево. В этом особенность удара. Из боевой же позиции прямые удары снизу в голову можно наносить, если противник очень высок и выпрямлен.

Техника удара такова. Из исходного положения, например, после уклона влево, в результате которой левая рука отходит несколько назад и оказывается ниже головы противника, боксер резко и энергично посылает кулак в цель. Одновременно боксер сильно разворачивает туловище слева направо. Локоть левой руки опущен вниз, большой палец повернут кверху. В остальном техника удара и страховка не отличаются от основной. Удар этот применяют как встречный па атаку противника и выполняют на месте, без шага вперед.

### **Короткие прямые удары левой в голову**

В ряде случаев боксеры оказываются на близком расстоянии друг от друга. Боксер может намеренно искать случая сблизиться с противником, а может и неожиданно, в результате действий противника, оказаться вблизи него. В этих случаях боксер, нанося прямые удары, или не успевает полностью распрямить руку, или намеренно не распрямляет ее. В момент соприкосновения кулака с целью боксер резко фиксирует (напрягает) мышцы кисти, предплечья и плеча и на мгновение оставляет напряженную

руку в положении, в каком она находилась при соприкосновении с целью. Так возникают так называемые короткие прямые удары. За исключением описанного выше различия, техника этих ударов не отличается от техники длинных ударов: та же координация движений рук, ног и туловища, те же приемы страховки. Поэтому мы только перечислим короткие прямые удары левой рукой в голову: 1) короткий прямой в голову (аналогичный основному), 2) короткий прямой сверху в голову, 3) короткий прямой снизу в голову.

Все эти удары можно наносить с шагом вперед, на месте и с шагом назад. Относительно короткого прямого снизу в голову, представляющего собой промежуточную форму между прямым ударом и ударом снизу, можно еще указать, что исходным положением для него может служить и боевая позиция, а не только положения, связанные с поворотом л уклоном влево.

Обучение прямым ударам следует начинать с основной техники. Молодых боксеров следует также научить пользоваться основной техникой для встречных и ответных ударов, а также применять легкий повторный удар.

Все остальные разновидности ударов следует изучать лишь боксерам старших разрядов. Правда, у новичка, когда он разучивает уклоны и повороты туловища влево при отбивах, ответный прямой удар может получаться как прямой удар снизу. Но внимание в обучении следует обращать не на такой удар, а на правильность защиты, что важнее.

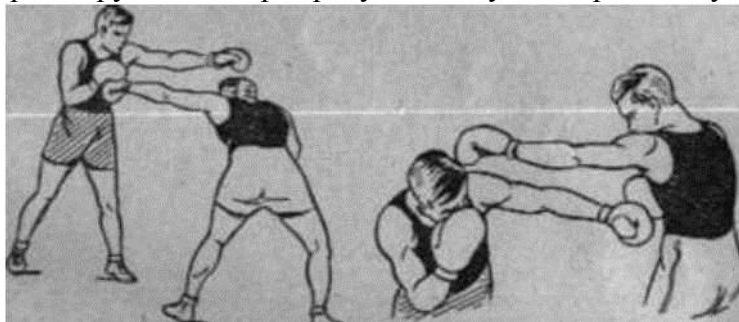
Наиболее часто во время разучивания прямого удара левой в голову встречаются следующие ошибки. Боксер:

- 1) наклоняет голову набок (вправо и влево), отдергивает ее назад или отворачивает ее;
- 2) выносит локти рук или локоть левой руки в стороны, открывая туловище и искажая движение удара, он теряет свою прямолинейность;
- 3) возвращая после удара руку в исходное положение, опускает ее;
- 4) отводит правый локоть в сторону, не страхует ладонью лицо, страхует ладонью левую сторону головы (из-за этого отворачивает голову вправо);
- 5) не вращает туловища, выполняя удар только движением руки.

Исправление этих ошибок требует от преподавателя кропотливого труда. Наилучший прием для исправления ошибок состоит в использовании вспомогательных упражнений, в которых вырабатывалась бы необходимая координация. Так, навык страховки вырабатывается в специальных упражнениях с боксерскими снарядами. Боксеру, отворачивающему лицо вправо, следует дать как упражнение подставку левого плеча под удар противника. Приучившись следить взглядом за движением удара противника, боксер перестанет бояться удара и отворачиваться от него.

### **Прямой удар левой в туловище**

Прямой удар левой в туловище (основной) производят из боевой позиции на месте и с шагом вперед. Основа движения уклон туловища вправо–вперед. Вес тела боксер перелает на левую ногу, руку прямолинейно направляет к цели. Кулак повернут пальцами вниз. Правой рукой боксер страхует голову от встречного удара.



Применяют этот удар для атаки (с шагом вперед) и в качестве встречного против атакующего противника. В последнем случае удар производят на месте.

В ближнем бою прямые удары левой в туловище укорачивают и наносят без уклона, они принимают форму короткого прямого удара. Короткий прямой удар левой в туловище особенно действенен в сочетании с шагом правой ногой вперед–вправо.

Техника прямого удара левой в туловище несложна, и ошибок здесь бывает мало. От учеников нужно требовать, чтобы они не задерживались в конечном положении удара и наносили удар не толчком, а с акцентом.

Удары левой в туловище позволяют боксеру набирать очки, сбивать дыхание противнику, уходить от атакующих ударов в голову, готовить ответную контратаку правой рукой. Особых вариантов этот удар не имеет.

## **КОМБИНАЦИИ ИЗ ПРЯМЫХ УДАРОВ В БОКСЕ**

Прямые удары могут наноситься последовательно один за другим, т. е. сериями как в голову, так и в туловище.

Двойные прямые удары левой и правой рукой — «раз-два» очень быстры и эффективны. Они могут наноситься только в голову или в туловище и в голову и туловище, причем акцент делается на второй удар правой рукой. «Раз-два» применяются как при атаке, так и при контратаке после отскока назад или других защит уклоном.

**Последовательные удары.** «Раз-два» имеют следующие варианты:

- «раз-два» в голову (левый, правый прямые удары идут только в голову);
- «раз-два» в туловище (только в туловище);
- «раз-два» в голову и туловище (левый прямой наносится в голову, а правый в туловище);
- «раз-два» в туловище и голову (левый прямой наносится в туловище, а правый в голову).

Защита от этих ударов применяется слитно, но для каждого удара отдельно. Например, «раз-два» в голову применяется: от первого (левый прямой удар) — подставка левого плеча. Быстрота выполнения защит должна соответствовать быстроте нанесения ударов — чем быстрее удары, тем быстрее нужно защищаться.

**Двойные прямые удары** служат как для атаки, так и для контратаки. Они применяются и при отходе назад (толчок делается с носка левой ноги, правая нога шаг назад). Масса тела при этом посылается (за счет наклона туловища вперед) в направлении нанесения удара, т. е. вперед.

Применяя ответные удары, необходимо удобное положение для стремительного и сильного толчка правой ногой.

Комбинации двойных прямых ударов разучиваются в парах, проверяются тренером на «лапах», отрабатывать и закреплять их можно на снарядах — груше или мешке. На груше отрабатывают удары только в голову или только в туловище, на мешке — в голову — туловище или наоборот туловище — голову.

### **«Раз-два» в голову в боксе**

Левый прямой удар в голову и такой же правый, следующие быстро один за другим, принято называть «раз-два». Есть несколько разновидностей «раз-два» с различной работой ног, но начинающий боксер должен изучить лишь основную.

В этой комбинации момент нанесения левого удара совпадает с шагом вперед (или лучше вперед и влево) левой ногой, а правый удар наносится под приставку правой ноги. Правая рука атакующего при левом ударе прикрывает лицо, а при правом — это делает левая рука. Левый удар не должен быть сильным, его цель — подготовить путь для почти мгновенно следующего за ним правого удара, в который и вкладывается вся сила. Поэтому при левом ударе вес тела не переносится на левую ногу, а остается несколько смещенным на правую, перемещаясь на левую ногу только при нанесении правого удара.



**Защита от «раз-два» в голову.** Рассмотрим только простейшую защиту от «раз-два». Защита «подставкой ладони» правой руки применяется здесь, как и против всякого левого удара в голову, а против правого применяется защита «подставкой левого плеча» с небольшим уклоном и поворотом вправо или небольшим отходом назад.

«Раз-два» следует начать разучивать на 6-8-м уроке в двух шеренгах, в атакующей форме комбинации, причем одна шеренга должна только атаковать, а другая только защищаться, отступая несколько раз подряд. Затем шеренги меняются ролями.

После атакующего «раз-два», переходят к изучению ответной формы. Она разучивается в парах, причем преподаватель должен сдерживать стремление занимающихся вольно передвигаться или обскакивать друг друга, заставляя пару работать по возможности на месте и в одном направлении. Темп также регулируется преподавателем и сначала бывает замедленный. Лишь после того, как ученики усвоят последовательность атаки и координацию ее с защитой и научатся строго выдерживать позицию в промежутках между атаками, темп может быть ускорен. После этого можно перейти к «ответной» форме «раз-два» при боевом передвижении. Ученики довольно легко будут сближаться с партнером не при помощи шага, а на скачке, что также является важным этапом учебы. В учебном бою «раз-два» довольно легко усваивается учениками после двух дней занятий.

Несмотря на кажущуюся трудность комбинации «раз-два» на скачке, она должна быть изучена в двух основных вариантах. Более того, этот этап обучения необходим для дальнейшего, так как большинство других комбинаций и серий ударов выполняются и применяются в бою наиболее удачно именно на скачке.

Техника и усвоение «скачка» не всем занимающимся даются сразу и легко. Скачок при боксе совершенно таков же, что и всем известный скачок при толкании ядра; правый прямой удар также имеет по механике движения много общего с толканием ядра. Вес тела предварительно несколько смещается на правую ногу, на нее слегка и незаметно приседают, туловище сильно разворачивается левым боком вперед, и в таком положении усилием икроножных мышц и четырехглавого разгибателя бедра тело выбрасывается скачком вперед. Скачок делается не вверх, а вперед, как бы скользя при этом над полом. Одновременно наносится легкий прямой удар левой рукой в голову. Приземляются на правую ногу, а левая тотчас носком касается пола. На этом кончается первая фаза (и скачка и начала приема), общая обоим разновидностям «раз-два».

После того, как левый прямой достиг цели, начинается правый прямой. Наиболее легко осваиваемый учениками вариант: вес тела с этого момента начинает переноситься на левую ногу, вращение туловища производится в левом тазобедренном суставе, и правый прямой удар наносится (как мы разбирали выше) как «правый прямой под подставку правой ноги». Но есть и другой вариант «раз-два». После приземления в скачке на правую ногу, вес тела не переносит на левую, а производят вращение на правом носке и в **правом** тазобедренном суставе, делают шаг левой ногой вперед на противника. В этот момент и наносится правый удар. Этот правый удар ни что иное, как знакомый нам вариант правого прямого под левый шаг.

Второй вариант значительно труднее осваивается учениками, но боевая ценность его несравненно выше. Какой бы из этих вариантов ни избрал преподаватель, важнее всего, чтобы ученики добились при выполнении наибольшей быстроты и слитности, сократив до минимума разрыв во времени между левым и правым ударами. Здесь важнее всего достичь того, чтобы при выполнении «раз-два» второй удар как бы догонял первый в момент достижения им цели.

**Боевое значение** «раз-два» очень велико. Многие наши боксеры, отлично освоив «раз-два», считали его своим основным выигрышным приемом, некоторые в атакующей форме, некоторые в форме ответной. Не раз на наших глазах лавры чемпиона доставались именно тому, кто прекрасно освоил и смело и быстро применил в бою комбинацию «раз-два».

Особенно это удавалось людям худощавым, - высоким и длинноруким, обычно преуспевающим в дистанционном бою. Ответная форма «раз-два» легче всего дается в бою, как контратака против левого прямого удара со стороны противника.

### **«Раз-два» в голову и туловище в боксе**

Разновидностью комбинации «раз-два», имеющей большое значение в бою, является комбинация, при которой левый прямой удар направляется в голову, а правый прямой наносится в область сердца. В этом случае левый прямой играет роль финта, отвлекающего внимание противника, а правый является разящим ударом, в который вкладывается вся сила.

По этим соображениям при нанесении левого прямого вес тела продолжают оставлять на правой ноге и переносят на левую только при нанесении правого удара.

Это условие остается обязательным, когда удар наносится не на месте, а при левом шаге для сближения с противником. Особенно целесообразно левый шаг делать левой ногой вперед и влево; это помогает раскрыть туловище стоящего в позиции противника, и его правая рука, защищающая локтем путь к сердцу, уже не будет помехой для нанесения удара не только в область сердца, но и под ложечку в область солнечного сплетения.

Мы рекомендуем в период обучения не задерживаться в двухшереножном строю. Эту комбинацию можно разучивать сразу в парах в атакующей форме, особенно, если вначале временно исключить боевое передвижение.

Затем следует разучить эту комбинацию в ответной форме, в это же время будет освоено и само собой закрепится передвижение. При разучивании этой комбинации преподаватель должен неуклонно наблюдать и добиваться, чтобы ученики строжайше соблюдали и осваивали ту же страховку, что и при нанесении левого удара в голову и, особенно, при правом ударе в туловище. Следует самым настоятельным образом требовать, чтобы левая рука автоматически занимала свое место, прикрывая перчаткой левую надбровную дугу при правом ударе в туловище. Следующее, не менее важное, требование к ученику—быстрее возвращаться к исходной позиции и непременно поворачивать правую пятку наружу при ударе правой рукой.

**Защита** от этой комбинации не представляет трудности. Это—защита против левого прямого в голову правой ладонью лица и подставка левого локтя против правого удара в туловище. Однако при применении подставки левого локтя следует следить, чтобы ученик не опускал левую перчатку, не менял присущую ей позицию. Чтобы наиболее смягчить удар, следует или сделать небольшой шаг назад или осесть на правую ногу, причем левый подставляемый локоть не следует прижимать к туловищу вплотную.

Большое боевое значение этой комбинации делается совершенно очевидным, когда она выполняется в первом же раунде. Если, после удара в голову левой рукой, выполнить ее резко, смело, сильно и решительно, то она действует безотказно, потрясая противника и физически, и морально.

### **«Раз-два» в туловище и в голову в боксе**

Третьей комбинацией двух прямых является сочетание, при котором левый прямой направляется в туловище, а правый тотчас вслед за ним, а иногда как бы обгоняя его — в голову.

Левый прямой в туловище в этом случае играет роль отвлекающего удара, в него не вкладывается сила, его задача — подготовить атаку правым. Поэтому следует научить молодого боксера делать шаг вперед и влево левой ногой при левом ударе в туловище, придерживаясь одновременно правого уклона и не обнаруживая до последнего момента намерения нанести правый удар, следующий непосредственно за левым.

Эту комбинацию, в связи с обязательным передвижением в сторону, можно разучивать только в парах и в атакующей форме, временно ограничив свободное передвижение учеников на площадке.

После освоения атакующей формы следует перейти к форме ответной, постепенно ускоряя темп. Как и всегда, Крайне важно наблюдать все время за страховкой, так как переход к атаке правым, особенно, если он выполняется в Недостаточно быстром темпе, всегда охотно используется партнером для контрудара, а это может обескуражить новичка.

**Защита** от этой комбинации хотя и проста, но не всегда дает нужный результат. Объясняется это тем, что обычно на совершенствование защиты обращается недостаточно внимания, и это способствует успеху атаки этой комбинацией. Простейшая защита состоит в подставке левого локтя под левый прямой удар и левого плеча под правый прямой.

Исключительное боевое значение этой комбинации очевидно и весьма показательно. Однако не у всех, даже хороших, боксеров она дает ожидаемый результат. Объясняется это тем, что не выдерживается до конца правильная механика движения. Левый шаг не всегда вызывает смещение атакующего влево, рано начинается поворот, обнаруживая подготавливаемую атаку правой, которая может быть сведена на «нет» подставкой левого плеча.

### **Общие указания при изучении комбинации «раз-два» в боксе**

Прежде полагали, что даже простейшие комбинации прямых ударов следует отнести к сложным и непосильным приемам, не усваиваемым молодыми боксерами, и этим комбинациям обучали после освоения основных четырех типов ударов и защит к ним. Такая задержка, как показывает практика последних лет, совершенно неосновательна. Например, ученик охотнее начинает применять правый прямой удар именно в форме «раз-два», чем в чистом его виде. Овладение другими, более сложными по своей структуре и механике движения ударами, вроде «крюка», «удара снизу», отнюдь не помогает ученику освоить серии прямых ударов, а скорее затрудняет это освоение.

Мы считаем наиболее целесообразным изучать даже трехударные комбинации из прямых ударов раньше, чем удары других типов. После овладения комбинацией «раз-два» она не представляет собой ничего сложного и нового. «Раз-два» можно начинать учить на 10—12-м уроке, но в дальнейшем на их закреплении надо задержаться подольше.

После разучивания каждой комбинации следует обязательно (может быть и не всегда с успехом) требовать совершенствования ее в учебном бою. Если же по каким-либо причинам ученик не сможет преодолеть чувство неловкости и не находит нужного момента выполнить комбинацию в учебном бою, следует заставить провести один раунд или часть его в порядке условного боя, в котором и обязать партнеров освоить только одни заданные комбинации. Этого обычно бывает достаточно, чтобы в дальнейшем освоение пошло успешно.

Первым снарядом, с которым познакомится новичок, являются «**лапы**». На них преподаватель выверяет, или, как говорят, «ставит» удар, следя за всеми деталями нанесения его, за работой туловища и ног, за соблюдением страховки, и, особенно, за самим ударом. Опытный преподаватель по самому удару чувствует, какой частью кулака и как был нанесен удар, и своевременно поправляет ученика. Как для одиночного удара, так и для разучивания серий лапы являются универсальным и необходимым снарядом.

Однако при массовом обучении они на некоторое время могут быть заменены обычными **боксерскими перчатками**, которые боксеры попеременно держат друг для друга или шеренга держит для шеренги. Преподаватель в этом случае предварительно указывает, что нижняя перчатка—это воображаемое туловище противника, а верхняя — воображаемая голова. Эти способы обучения, предложенные нами и проверенные за 20 лет практики, дали исключительные результаты и ныне признаны лучшими советскими преподавателями бокса. Они экономят время обучения, разгружают преподавателя от излишней работы и оберегают партнеров от возможных травм в период разучивания.

«Раз-два» в голову (атакующая и встречная форма), кроме освоения на лапах, отлично закрепляется на твердой груше, а также на мешке. Трехударные серии

дополнительно разучиваются и закрепляются также на мешке, причем после проверки правильности самой серии преподаватель специально учит боксера наносить последний мощный правый удар.

Из многочисленных способов освоения группы прямых ударов и защит против них мы можем рекомендовать простейший, поясняемый нами ниже. Ученики разбиты попарно; боксеры каждой пары взаимно обскакивают друг друга, делая 4—5 поскоков (влево—по движению часовой стрелки). Затем, внезапно остановившись, один из них, стоя на месте, начинает наносить прямые удары левой рукой в голову партнера (в первое время один удар в секунду). Партнер его, стоя на месте, защищается (против первого удара) уклоном вправо, быстро принимает исходную позицию и при втором ударе делает уклон влево (в обоих случаях соблюдая страховку). При третьем ударе он делает опять уклон вправо, сопровождая его встречным прямым ударом (легким, но быстрым) левой рукой в туловище. Затем опять принимает прежнюю позицию. Следует четвертый удар. В ответ на него делается уклон влево и наносится встречный прямой удар правой рукой в туловище. Снова прежняя позиция. Следует пятый удар в голову, партнер встречает его защитой подставкой правой ладони и встречным ударом левой рукой в голову и сразу же, перехватывая инициативу, переходит в контратаку, бросаясь на противника и нанося ему «раз-два» в голову. После этого партнеры меняются ролями. Этот методический прием может иметь ряд вариантов, которые дают возможность значительно облегчить и ускорить освоение техники прямых ударов и защит против них и перехода в контратаку.

## **ВИДЫ ЗАЩИТЫ БОКСЕРА**

### **Защита уходом**

Защита уходом предусматривает такие действия со стороны боксера, которые дают ему возможность используя перемещения, защитить себя от нанесения ударов со стороны противника.

Защита уходом объединяет в себе перемещения: назад, вправо-назад, влево-назад, вправо, влево, вправо-вперед, влево-вперед.

Защита уходом связана:

- а) с разрывом дистанции (отход шагом назад);
- б) с разрывом дистанции и отходом с линии атаки (отход шагом влево-назад, вправо-назад);
- в) с уходом с линии атаки (отход шагом вправо-влево);
- г) с уходом с линии атаки и сокращением дистанции (уход шагом вправо-вперед, влево-вперед).

Защита уходом может быть использована практически против любого удара: прямого, бокового, снизу. При выполнении защиты отходом первоначальное распределение веса тела на ноги может сохраняться, а может меняться.

Изменения в распределении веса происходят, как правило, в тех случаях, когда при отходе используются развороты туловища и переносы веса тела с одной ноги на другую.

К уходам следует отнести и выпады, выполняемые влево-вперед и вправо-вперед.

Выпадом следует назвать резкий шаг, который выполняется вслед за перемещением центра тяжести тела и способствует сохранению равновесия для всего тела. При выполнении выпада масса тела полностью переносится на ногу, выполняющую шаг.

Независимо от того, в какую сторону выполняется уход (шаг или выпад), боксер всегда сохраняет расстояние между ногами, соответствующее расстоянию ног в боевой левосторонней стойке.

### **Защита подставкой**

Защита подставкой предусматривает такие действия со стороны боксера, при которых он защищает себя, подставляя под удар (удары) противника определенные части

своего тела, что не вызывает у него особых болевых ощущений и не приносит очков его противнику.

Для защиты подставкой боксер может использовать, подставляя их под удар противника и обеспечивая тем самым необходимую для себя защиту: ладонь (раскрытую или сжатую в кулак); плечо; предплечье.

Подставкой можно защищаться на всех дистанциях: ближней, средней, дальней.

Под прямые удары в голову всегда следует подставлять только правую ладонь (для левши — левую), независимо от того, какой рукой (левой или правой) противник наносит удар.

Подставкой плеча можно защищаться как от боковых, так и от прямых ударов, направленных в голову.

Под боковой удар правой рукой подставляется левое плечо, под боковой удар левой рукой подставляется правое плечо. Левосторонняя стойка позволяет подставлять под прямой удар левой как левое, так и правое плечо, но под прямой удар правой только левое плечо.

Преимущество защиты подставкой заключается в том, что, используя ее, боксер сохраняет прежнюю дистанцию для нанесения ответных ударов свободной рукой.

### **3.4 ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Для успешных занятий боксом и ведения боя боксеру прежде всего необходимо освоить технику бокса.

Техника бокса представляет собой совокупность приемов защиты и нападения, освоенных в виде двигательных умений и навыков, способных обеспечить наиболее эффективное выполнение поставленной задачи — победу над противником.

Под техникой следует понимать такую рациональность движений, которая способна обеспечить максимальную эффективность от выполняемых боксером действий.

Техника бокса является для боксера тем основным оружием, которым он пользуется в бою, руководствуясь тактическими соображениями. Поэтому техника должна быть усвоена боксером в совершенстве.

Правильное применение хорошо усвоенной техники позволяет быстро и легко выполнять самые сложные и разнообразные действия во время ведения боя.

Сам быстрый темп боя требует, чтобы все движения боксера были максимально целесообразны.

Для техники бокса характерны последовательность и рациональность движений: каждое следующее действие должно как бы вытекать из предыдущего, продолжая его, и выполняться с наименьшими затратами энергии и времени.

Бой на ринге характерен непрерывностью в чередовании самых разнообразных боевых движений. При этом положение тела, определяя законченность одного движения, одновременно является исходным положением для выполнения следующего движения. Так, в атаках сериями ударов в конце каждого удара боксер принимает исходное положение для выполнения следующего удара или любого действия, связанного как с нападением, так и с защитой.

В боксе главным и единственным средством достижения победы над противником служит удар. Одновременно удар является важнейшим компонентом техники современного бокса. В нанесении удара большую роль играет рациональная координация движений боксера.

Под правильной рациональной координацией движений понимается оптимальное использование силы мышц тела, участвующих в работе при выполнении данного приема, направленное на решение конкретной двигательной задачи.

Основной составляющей каждого приема является движение массы тела и его отдельных частей.

Для достижения максимальной эффективности при нанесении любого удара крайне необходимо, чтобы направление движения бьющей руки и массы тела наносящего удар боксера рационально совпадали.

При нанесении прямых ударов в голову необходимо рациональное совпадение движения массы тела боксера вперед с движением (разгибанием) бьющей руки.

При нанесении прямых ударов в туловище, где присутствует движение массы тела сверху вниз, скорость движения этой массы должна совпадать со скоростью движения бьющей руки.

При нанесении боковых ударов в голову и туловище должно отмечаться совпадение скорости бьющей руки с вращением туловища в направлении нанесения удара.

При нанесении ударов снизу в голову и туловище необходимо совпадение движения массы тела боксера снизу вверх с движением бьющей руки. Скорость движения массы тела в этом случае создают мышцы ног, спины и бьющей руки.

Из курса физики известно, что кинетическую энергию или силу удара, можно вычислить по формуле:

$$E = \frac{mv^2}{2}$$

где  $m$  — масса, участвующая в нанесении удара;  $v$  — скорость движения данной массы.

Исходя из приведенной выше формулы, легко прийти к заключению, что чем больше масса тела используется при нанесении удара и чем больше скорость движения данной массы в нужном направлении, тем больше будет сила удара.

При нанесении ударов противнику боксер стремится порадовать его в наиболее уязвимые места. Удар, нанесенный в уязвимое место, может повергнуть противника в нокаут или нокаун, когда в течении какого-то промежутка времени противник будет находиться в состоянии, не позволяющем ему продолжить бой.

В поединке на ринге происходит непрерывная смена обстановки, для него характерна вариативность спортивных действий в переменных условиях боевой деятельности. Чтобы достигнуть необходимых результатов в этих условиях, боксёр должен владеть значительным набором приемов и способов техники.

**Техника бокса** – это комплекс специальных приемов, необходимых боксёру для успешного ведения боя. Она дает боксёру возможность в рамках правил боя решать конкретные тактические задачи в различных боевых ситуациях.

По целевому признаку организации действий техника бокса распадается на два класса – технику нападения и технику защиты.

#### **Техника нападения. Удары.**

Основным видом нападения в боксе являются удары правой и левой руками прямые, боковые и снизу. Определяющим признаком является направление ударного движения относительно цели. Следовательно, существует 12 разновидностей ударов, которые по частоте применения и бою можно расположить в следующем порядке: прямые левой, прямые правой, боковые левой, боковые правой, снизу правой и снизу левой, в голову и туловище.

В любом ударном движении участвуют отдельные звенья тела, включающиеся в работу в определенной последовательности:

1. Туловище поворачивается вокруг вертикальной оси с одновременным толчком от опоры, стоящей сзади или спереди ног. При этом:

а) поворот туловища задает, начальную скорость бьющей руке;

б) толчок ногой создает дополнительный вращающий момент для туловища и способствует его лучшему повороту.

2. На фоне поворота туловища (продолжается толчок ногой) рука совершает ударное движение к цели. При этом:

а) поворот туловища обеспечивает выведение вперед плеча ударяющей руки, которое играет для неё роль опоры в продвижении вперед;

б) при толчке ногой от опоры используется сила реакции опоры для приращения скорости движения руки. Происходит продвижение всего тела вперед, ОЦТ (общий центр тяжести) смещается к передней границе опоры (говорят, что "вес тела переносится на впереди стоящую ногу");

в) разгибание руки в локтевом суставе на фоне продолжающегося движения туловища увеличивает скорость кисти, движущейся, ускоряясь к цели.

После выполнения удара боксёр должен вернуться в боевую стойку, для чего необходимо:

1. приставить стоящую сзади ногу в положение боевой стойки с тем, чтобы ОЦТ проецировался на середину площади опоры:

2. вернуть туловище назад, оттолкнувшись стоящей впереди ногой, чтобы проекция ОЦТ сместилась на середину площади опоры.

При выполнении удара боксёр обязан страховаться от возможной контратаки соперника. Для этого он должен быть готов прикрыть свободной рукой подбородок и туловище.

#### **Техника защиты.**

Защита в боксе – важнейший раздел подготовки боксёра. Она составляет главное содержание его технической оснащённости. Если уровень технического мастерства определяется широким набором вариантов ударов, то уровень боеспособности боксера определяется именно арсеналом защитных действий.

Существуют различные защитные приемы:

Защита руками: контрудары, подставки, отбивы, блоки. Защита туловищем: уклон, нырок. Защита передвижением на ногах (защита с помощью перемещений по рингу).

1. **Защита руками** высоконадежна и эффективна. Одним из активных приёмов защиты является контрудар. **Контрудар** – это встречный удар, который наносится во время удара соперника и останавливает развитие его атаки. Чаще всего это удары прямой левой, а также прямой правой, как сильный, останавливающий наступление противника.

**Подставка** – это остановка удара соперника подставлением неуязвимых мест тела: предплечья, плечи, кисти.

**Отбив** – это встречное движение рукой, направленное на изменение направления удара соперника с тем, чтобы он не достал до уязвимого места

**Блок** – это встречные воздействия предплечьем или кистью, связывающие удар соперника и не позволяющие выполнить его по оптимальной амплитуде и с оптимальной скоростью движения кулака.

2. **Защита туловищем** реализуется двумя способами: уклоном и нырком.

**Защита уклоном** заключается в том, что наклоном туловища отводят голову от линии удара противника, при этом руки боксёра остаются свободными для удара. Уклонение от удара назад называют **отклоном**. **Нырок** – уклонение от удара с движением боксёра вниз – в сторону под ударяющую руку соперника.

3. **Защита передвижением** на ногах увеличивает надёжность оборонительных действий. Способом такой защиты является отход – изменение места, расположения боксёра с помощью шага или скачка, направленное на увеличение дистанции и выход из контакта с соперником.

Неизменная цель каждой защиты – избежать или парировать удар и одновременно занять удобное исходное положение для контрудара и перехода в контратаку.

**Тактика бокса** заключается в органическом сочетании и своевременности применения тактических действий, которые подразделяются на подготовительные, наступательные и оборонительные.

Подготовительные действия – это действия, предшествующие непосредственному нападению и обороне. К ним относятся разведывательные, обманные и маневренные действия.

Наступательные действия состоят из подготовительных действий и не посредственного нападения. Они включают разностороннюю подготовку к атаке и контратаке, атакующие, встречные и ответные удары на различных дистанциях.

Атака – одно из основных боевых средств в боксе, которое служит раз личным тактическим целям: для захвата инициативы, для решительного удара, чтобы получить преимущество в очках. Отдельная атака может быть лож ной. Цель её – вызвать противника на атаку или контратаку, а также создать удобное исходное положение для последующих действий.

Атаки очень разнообразны. Они могут состоять из одиночных или двойных (в том числе повторных) ударов или же из серий ударов и начинаться как левой, так и правой рукой.

Контратака – переход к наступлению против атакующего, одно из важнейших тактических действий боксёра. Всякую контратаку нужно строить на контрударе, соединённом с защитой. Это соединение состоит в том, чтобы своевременно взятой защитой избежать удара противника (обычно первого), а одновременно с ней или следующими после неё ударами захватить инициативу боя.

Отличное владение техникой и решительность придают контратаке большую действенность. Неожиданной контратакой боксёр всегда застает противника врасплах.

На контратаках может быть построен весь бой того или иного боксёра. Подготавливают контратаку раскрытиями, ложными атаками, выжиданием, вызывая этим противника на атаку и мгновенно перехватывая её встречными или ответными ударами в сочетании с защитами. Боксёры этой манеры ведения боя отличаются особой быстротой реакции и боевых движений.

Оборонительные тактические действия боксёр применяет, если ему не обходимо защищаться от быстрой и стремительной атаки или контратаки противника, которую он не успевает определить, изменить дистанцию боя, утомить противника и морально воздействовать на него, раскрыть противника, отдохнуть после пропущенного удара, подготовить контрудары, специально с тактической целью противопоставить непрерывным атакам ряд оборонительных действий.

К оборонительным действиям относятся не только собственно защиты (подставки, отбивы, уклоны и нырки), но и отдельные встречные и ответные удары, если они не развиваются в контрнаступление и применяются для того, чтобы сдержать напор противника и утомить его.

Современный бой – сложное сочетание передвижений, ударных и защитных действий, выполняемых на разных дистанциях.

Дистанция, на которой противники ведут боевые действия, во многом определяет особенности техники, проявление тех или иных физических и волевых качеств боксеров в бою. Поединок на каждой дистанции проходит в самых разнообразных условиях и имеет свои закономерности.

Существует три основные дистанции: дальняя, средняя и ближняя.

Дальняя дистанция определяется расстоянием, с которого боксёр, находящийся в боевой стойке, сделав шаг вперед, может достать противника ударом.

В бою боксёр тактически избирает дальнюю дистанцию в тех случаях, когда стремится облегчить себе защиту, в большей степени обезопасить себя от ударов противника и использовать свое превосходство в скорости передвижения.

Средняя дистанция – такое расстояние до противника, при котором можно, не делая предварительного шага вперед, наносить удары. На этой дистанции, не подходя к противнику вплотную, можно инициативно вести бой с полной силой, применяя одиночные и двойные удары и сочетая их в сериях. Но в сфере действия ударов создается обстановка постоянной угрозы удара, и защищаться на этой дистанции труднее, чем на дальней и ближней. Поэтому постоянно действовать на средней дистанции может только ловкий, решительный и инициативный боксёр, умеющий сочетать свои удары с точной защитой.



Ближняя дистанция – такое положение боксёров, в котором они, находясь в боевой стойке, имеют возможность наносить лишь короткие удары. При этом боксеры могут и соприкасаться какими-либо частями тела.

В бою на ближней дистанции боксёр должен быть особенно внимателен к защите. Поэтому его боевая стойка здесь становится более собранной, чтобы максимально прикрывать наиболее уязвимые места на своём теле.

Существующими правилами боксёрам запрещается в ближнем бою толкаться, захватывать друг друга, просовывать руки за туловище противника.

### **3.5. ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает велосипедный спорт к средствам специальной подготовки.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности. Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

#### **Упражнения на гимнастических снарядах**

Различные упражнения на гимнастической стенке. индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах(перекладина, кольца, брус, конь, бревно).Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

#### **Акробатические упражнения**

Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо(переворот боком).

### **Баскетбол**

Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

### **Футбол**

Удары по мячу ногой (левой, правой)на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы . Двусторонние игры по упрощенным правилам.

### **Подвижные игры и эстафеты**

Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

### **Плавание**

Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой ). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

## **3.6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Задания на самостоятельную работу обучающимся дает тренер–преподаватель во время тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточных знаниях об отработываемом элементе, правилах выполнения, мерах безопасности а также в качестве домашнего задания.

## **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Результатом освоения Программ по спортивным единоборствам является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

### **в области теории и методики физической культуры и спорта:**

- история развития избранного вида спорта;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

**в области общей и специальной физической подготовки:**

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

**в области избранного вида спорта:**

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

**в области освоения других видов спорта и подвижных игр:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

**в области технико-тактической и психологической подготовки:**

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области используют комплексы контрольных упражнений, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

#### НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 100 м (не более 16,0 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 15 мин. 00 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабой рукой не менее 4 м)

#### ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА БОКС

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

По данным контрольных показателей тренер может иметь представление об успеваемости и подготовленности своих учеников.

Контрольные нормативы устанавливаются для определения уровня общей физической, специальной физической, тактической подготовленности, степени овладения техникой.

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Задача	Технические действия	Дистанция	Период подготовки
			Этап начальной подготовки 1-й год обучения
С партнером, находящимся в однотипной стойке (левосторонней), овладеть в совершенстве приемами атаки, контратаки (одиночными, двойными, сериями ударов) и защитами (простыми и комбинированными) на разных дистанциях (количество):	прямыми ударами и защитами	дальняя средняя ближняя	15
	боковыми ударами и защитами	дальняя средняя ближняя	15
	ударами снизу и защитами	дальняя средняя ближняя	
То же с партнером, находящимся в разнотипной стойке:		дальняя средняя ближняя	5

Контрольные нормативы по тактике зависят от уровня технической подготовленности боксеров, их знаний, умений и навыков.

В перспективном плане ежегодно предусматривается изучение техники и тактики бокса, совершенствование пройденного.

На каждом году подготовки есть возможность применить в контрольных нормативах различные упражнения для оценки боевого мышления, тактической успеваемости боксеров. Так, на этапе начальной подготовки 1-го года обучения для оценки тактической подготовки боксера могут быть использованы задания на подготовительные действия перед атакой: маневрирование, ложные удары, обманные движения туловищем и др. На более позднем этапе оценка тактической подготовки боксеров проверяется умением использовать различные тактические приемы и способы противодействия им в боях с разнообразными партнерами. С маневрированием как элементом тактики на дальней дистанции боксер сталкивается с первых шагов занятий боксом. Боевые навыки в маневрировании проверяются в основном в условном и вольном боях.

Определяя содержание контрольных нормативов в маневрировании, следует исходить из технической подготовленности занимающихся. Так, на этапе начальной подготовки упражнения в маневрировании необходимо использовать, чтобы избежать сближения с партнером и его атак, а также подготовить исходное положение для атаки на

дальней дистанции. Ложные действия, чтобы дезориентировать партнера, отвлечь его внимание от подготовляемого удара или атаки, выполняются при помощи рук, туловища, ног и даже взгляда. В первых контрольных нормативах ложные действия (финт) должны состоять из ложных ударов, например: финт левой в голову и удар ею же в туловище; финт левой и удар правой и т. д.

Для решения узких тактических задач (в отрыве от общей боевой обстановки) применяются условные бои, в которых боксер получает специальные тактические задания:

1. Определить основной удар партнера;
2. Выявить слабые места в защите и атаке партнера;
3. То же у боксирующего в противоположной стойке;
4. Определить наиболее часто применяемые удары (защиты) партнером;
5. Выявить способы защиты партнером от прямых и боковых ударов;
6. Выявить ложные действия партнера перед атакой;
7. То же у боксирующего в противоположной стойке;
8. При помощи ложных действий вызвать партнера на атаку, применять защиту и контратаковать партнера ударом (по заданию тренера);
9. Придерживаясь дальней дистанции, использовать разнообразные передвижения во всех направлениях, атаковать и контратаковать прямыми ударами партнера, который идет на сближение и стремится войти в ближний бой.

Оценка тактических задач в вольном бою преследует цель выявить боевое мышление, умение и навыки боксера в различных видах тактики и способы противодействовать с партнерами:

1. Придерживающимися исключительно дальней дистанции;
2. Активно идущими на сближение, действующими на средней (ближней) дистанции;
3. Предпочитающими бой на контратаках;
4. Атакующими размахистыми ударами;
5. Обладающими сильным ударом;
6. Пользующимися комбинационным боем (сочетающими все виды тактики);
7. Ведущими бой в противоположной стойке;
8. Ведущими бой в низкой стойке.

#### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Задача	Дистанция, особенности	Период подготовки
		Этап начальной подготовки 1-й год обучения
Маневрирование (на оценку)		3
Ложные действия (на оценку)		—
Решение узких тактических задач (на оценку)	Дальняя	—
	Средняя	—
	Ближняя	—
Решение тактических задач в вольном бою (на оценку)	На разных дистанциях С разными партнерами	— —

Важное значение для перспективного планирования имеет участие юных спортсменов в соревнованиях по боксу.

В перспективном плане рекомендуется предусмотреть постепенный рост соревновательных нагрузок с таким расчетом, чтобы в промежутках между ними имелось достаточно времени для углубленной работы с юными боксерами.

На этапе начальной подготовки в соревнованиях осуществляется главным образом выполнение контрольных упражнений по видам общей и специальной подготовки. На тренировочном этапе зачетные соревнования следует рассматривать как продолжение учебного процесса на пути к спортивным высотам.

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Приказ Минспорта России от 20.03.2013 N 123 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс" (Зарегистрировано в Минюсте России 30.05.2013 N 28598)

2. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 N 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 N 30530)

3. Булычев А.И., "БОКС: учебное пособие для секций коллективов физической культуры (для занятий с начинающими)", Москва, издательство "Физкультура и спорт", 1965 год, 200 стр.

4. Романенко М.И., "БОКС", Киев, изд. объединение "Вища школа", 1978 г., 296 с.

5. Гетье А.Ф., "БОКС", Москва, изд. "ОГИЗ - Физкультура и Туризм", 1936 г., 135 с.

6. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 2006.

7. Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов., М.,2009

8. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998

9. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013.

10. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005.

11. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013.

12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2008.

13. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы.- М.,2008

14. Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса.- Р., 2008

15. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров.- М.,2009

16. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2007.

17. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010..

18. [www.minsport.gov.ru/](http://www.minsport.gov.ru/)

19. [www.boxing-fbr.ru/](http://www.boxing-fbr.ru/)