

**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 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

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

г. Моршанск

## 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	15
	Боевая стойка боксера	16
	Передвижения в боксе	18
	Боевые дистанции	24
	Боковые удары в боксе	26
	Удары снизу в боксе	28
	Двойные удары и защита от них в боксе	29
	Серии ударов в боксе и защита от них	31
	Виды защиты боксера	33
3.4.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	37
3.5.	Другие виды спорта и подвижные игры	43
3.6.	Самостоятельная работа обучающихся	44
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	44
5.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	50

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по боксу для этапа начальной подготовки 3-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;
- преобладание 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 3-го года обучения.

Срок обучения по Рабочей программе – 1 год.

Минимальный возраст обучающихся для зачисления – 11 лет.

Максимальная продолжительность одного занятия – 2 часа.

Количество часов в неделю – 8.

Общее количество часов в год – 368.

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 3 год обучения
Общая физическая подготовка (%)	46 - 60
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 23
Технико-тактическая подготовка (%)	22 - 28
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	2 - 3
Восстановительные мероприятия (%)	-
Инструкторская и судейская практика (%)	-
Участие в соревнованиях (%)	-

**НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
	Этап начальной подготовки 3 год обучения
Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3 - 4
Общее количество часов в год	312
Общее количество тренировок в год	208



### **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.

Бой 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.

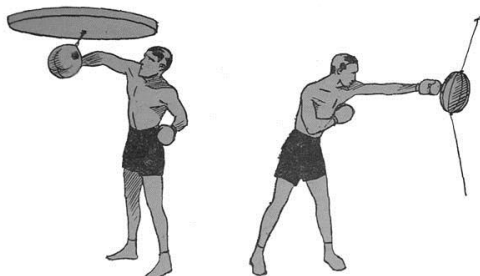


б) Ноги в том же положении; наносится прямой удар одной рукой, причем после возвращения груши, отскочившей от платформы, удар повторяется предплечьем той же руки после этого наносится прямой удар другой рукой, повторяемый предплечьем той же руки, и т.д.

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.

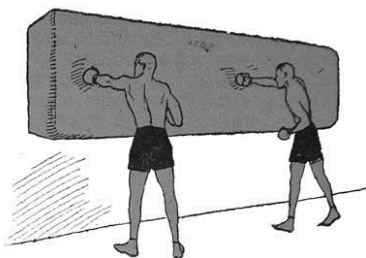


е) Ноги в том же положении; наносится свинг, после чего дают возможность груше два раза удариться о платформу и встречают ее той же рукой обратным ударом; после этого наносится свинг другой рукой и т.д.

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

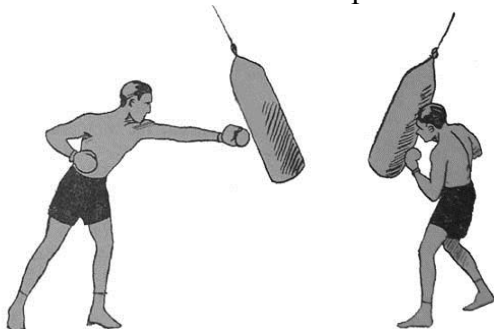
Благодаря большой амплитуде колебания на растяжном мяче лучше упражняться в длинных ударах, как прямых, так и свингах. В настоящее время груша почти целиком вытеснила растяжной мяч из употребления.

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

#### 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.

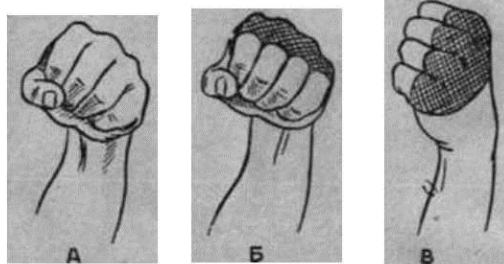


Рис. 9. Положение кулака при ударе: А — правильно сжатый кулак. Б и В — части кулака, которыми следует наносить удары (зачернены)

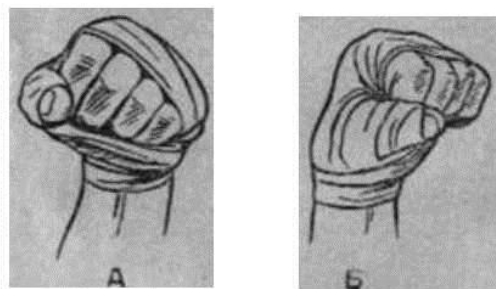


Рис. 10. Забинтованный кулак боксера: А — вид спереди, Б — вид сбоку

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.

## 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.

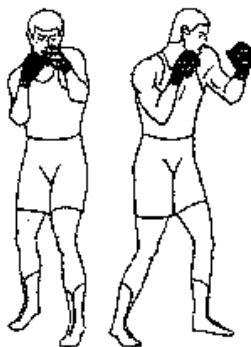


Боевая стойка в процессе боя может меняться в зависимости от характера подготовительных движений (действий) боксера, основанных на его замыслах, и от поведения противника.

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.



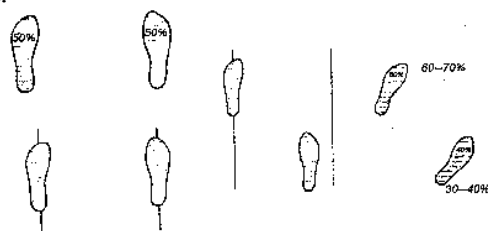
Разучивание стойки лучше всего начинать перед зеркалом, позволяющим вам наблюдать себя с головы до ног. Станьте против зеркала на расстоянии 1,5—2 м от него. Ноги поставьте на ширину плеч, ступни параллельно. Мелом отметьте по носкам расстояние между ступнями и по отметкам проведите две параллельные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

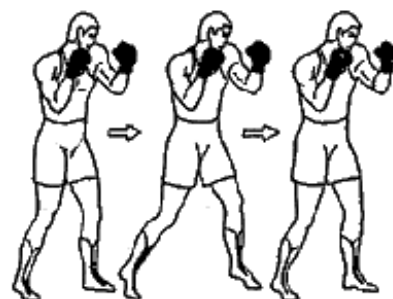
## ПЕРЕДВИЖЕНИЯ В БОКСЕ

### 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.

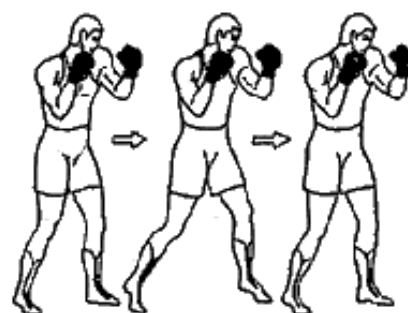
В боевой левосторонней стойке, опираясь на переднюю часть ступней (60% веса на впереди стоящей левой ноге, 40% веса на правой), слегка отталкиваясь правой ногой, делаем левой ногой скользящий шаг вперед, примерно на 30—50 см, в зависимости от роста, и тут же, как только левая нога получает опору,



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.

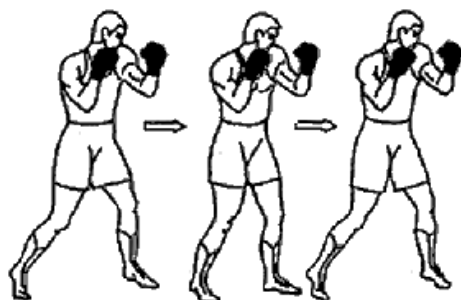
Как только правая нога, сделав шаг назад, получает опору, незамедлительно подтягиваем к ней левую ногу, занимая боевую стойку.

### **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.

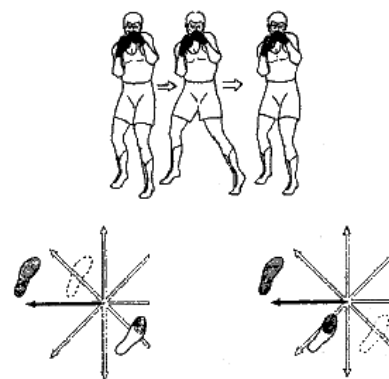
### **Шаг влево**

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.

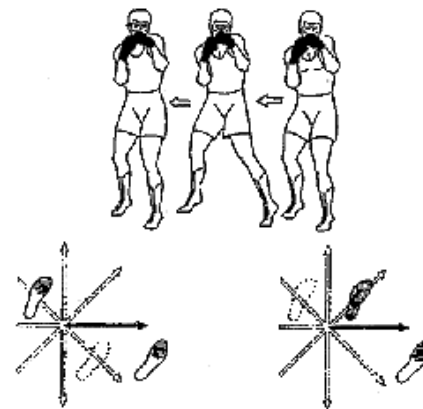
Проведенные на полу линии помогут лучше ориентироваться при выполнении шага влево.



### **Шаг вправо**

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

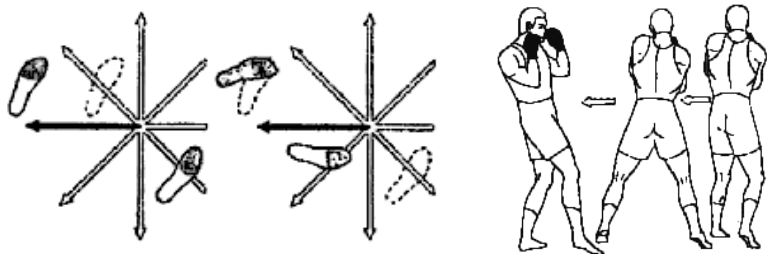
В левосторонней боевой стойке боксер делает правой ногой скользящий шаг вправо и тут же, как только правая нога получает опору, подтягивает следом левую ногу в положение, соответствующее расположению ног в боевой левосторонней стойке. Возвращение обратно после шага влево соответствует выполнению шага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

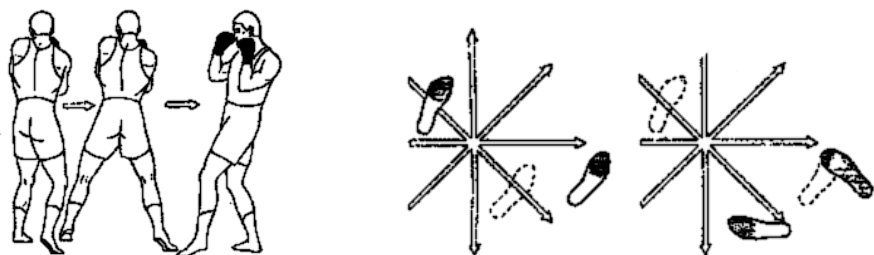
Для выполнения шага влево из боевой стойки делаем шаг левой ногой влево, и, разворачиваясь всем туловищем слева направо на левом носке с полным переносом веса тела на левую ногу, подтягиваем к левой ноге свободную правую ногу.



### 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.

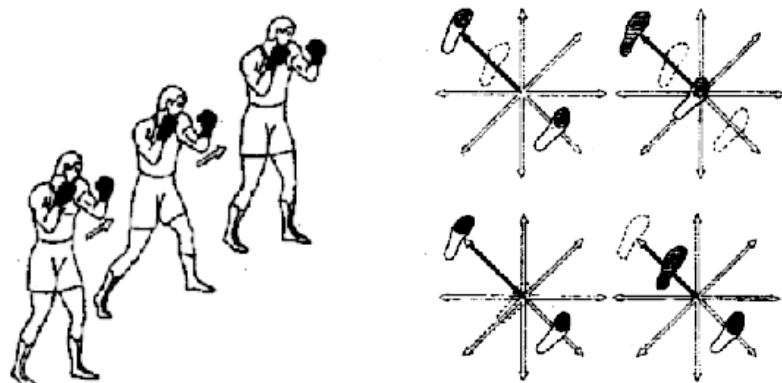
Для выполнения шага вправо из боевой стойки делаем шаг правой ногой вправо, и, разворачиваясь всем туловищем справа налево на правом носке с полным переносом веса тела на правую ногу, подтягиваем к правой ноге свободную левую ногу.



### 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.

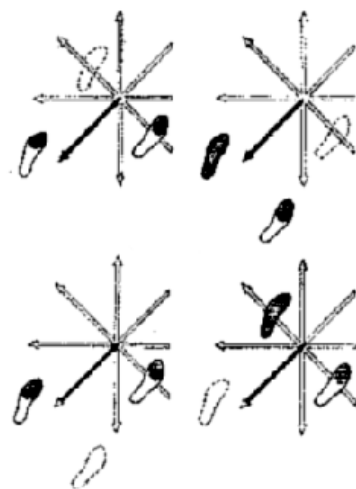
Выполнив передвижение влево-вперед, возвращение обратно осуществляем в обратном порядке: отталкиваясь левой ногой, делаем шаг правой ногой вправо-назад и, опираясь на правый носок, подтягиваем левую ногу, занимая исходное положение.



### 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.

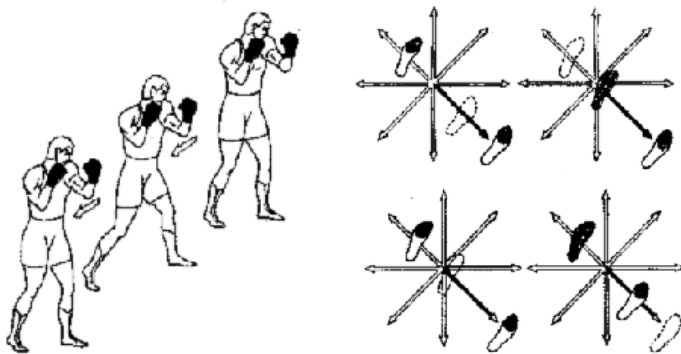
Для возвращения обратно левую ногу отставляем назад-влево, перенося на нее 40-50% веса тела. Следующим движением освобождаем правую ногу от веса, перенося его на левую, и подтягиваем правую ногу к левой, ставя ее назад и чуть вправо, занимая исходную левостороннюю стойку.

### 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.

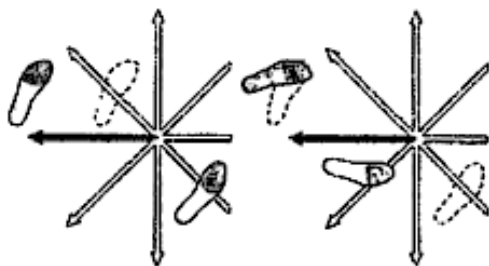
В процессе выполнения этого шага левая стопа разворачивается изнутри наружу и ставится на пол сразу всей ступней. Как только левая нога ставится на пол, принимая на себя вес тела, правая нога тут же незамедлительно подтягивается к ней до необходимого расстояния, опираясь на носок.

### **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.



## 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.

**Средняя дистанция** — такое расстояние до противника, при котором можно, не делая предварительного шага вперед, наносить длинные удары (прямые, снизу и боковые).

На этой дистанции, не подходя к противнику вплотную, можно вести бой инициативно, с полной силой, применяя одиночные и двойные удары и сочетая их в сериях. Но в сфере действия ударов, когда боксер не соприкасается с противником, создается постоянная угроза удара, и защищаться на этой дистанции труднее, чем на дальней или ближней. Поэтому постоянно действовать на средней дистанции может только очень ловкий, решительный и инициативный боксер, умеющий сочетать удары с точной защитой.

Действовать на средней дистанции необходимо в более низкой, собранной стойке, прикрыв подбородок приподнятыми плечами и руками. Если действия на средней дистанции кратковременны, стойку можно и не изменять.

Руки боксера здесь должны быть свободны для ударов. Движения ног, находящихся в положении боевой стойки, используются не столько для маневрирования, как на дальней дистанции, сколько для сохранения дистанции и увеличения силы ударов. Поэтому боксер, находясь на средней дистанции, передвигается большей частью одиночными и сведенными скользящими шагами.

Все маневренные и обманные движения производятся здесь только перемещениями и движениями туловища.

Многие боксеры считают среднюю дистанцию только промежуточной, используемой на короткий момент для развития атаки или контратаки серией ударов. После этого они немедленно отходят на дальнюю дистанцию или входят в ближний бой. Поэтому среднюю дистанцию иногда называют полудистанцией. Но у ряда боксеров средняя дистанция служит основой для ведения ими боя.

**Ближняя дистанция.** Бой на ближней дистанции ведется при помощи коротких ударов снизу и сбоку; при этом спортсмены приближаются вплотную друг к другу. Боксер более собран, чем при других дистанциях: голова опущена вниз, руки несколько подняты к ней, чтобы можно было своевременно выдвинуть их вперед и, придерживав руки противника накладкой открытой ладонью на плечо или предплечье, помешать ему наносить удары.

Практически боксеры, находясь в ближней дистанции, могут быть в двух положениях: 1) не касаясь непосредственно друг друга, свободно действовать руками и 2) соприкасаться грудью, плечом, головой с грудью и плечом, подставкой и накладкой рук на руки противника.

Бой на ближней дистанции навязывает один из боксеров, который стремится к сближению для действия сильными короткими ударами; ближний бой может возникнуть вынужденно для обоих. Вынужденный бой возникает чаще всего тогда, когда один из боксеров не умеет и поэтому не хочет вести его: он захватывает, придерживает противника, мешая ему действовать (и получает замечания судьи за держание). Бывает, что ближний бой ведут боксеры, оба предпочитающие состязаться в этой дистанции.

Бой на ближней дистанции проходит значительно насыщенной, активной и плавнее, чем на других. Из-за близости партнера боксеры успевают реагировать на удары в основном подставками и накладками. Поскольку боксеры соприкасаются друг с другом

частями тела, им приходится руководствоваться главным образом мышечно-двигательными и осязательными ощущениями.

В ближнем бою типичным является положение, когда туловище согнуто в пояснице и наклонено вперед, таз несколько подан назад, ноги слегка согнуты и расставлены на ширину плеч (одна нога может быть немного отставлена назад), масса тела распределена равномерно на обеих ногах и перемещается при акцентированном ударе в сторону выставленной вперед ноги. Часто боксеры упираются головой друг другу в плечо, это мешает им делать вращательное движение туловищем для нанесения сильного удара и защитить свою голову от ударов. Иногда боксеры (один или оба) выпрямлены и блокируют действия друг друга. Часто при этом один из них накладывает руки на руки противника или просовывает их подмышки противника, что является нарушением правил ведения боя. Для ведения ближнего боя боксерам прежде всего надо овладеть тех» никой передвижения, нанесения ударов, защитных действий, а потом и контрударов в ответной и во встречной формах.

Ведение боя на ближней дистанции требует высокоразвитых мышечно-двигательных ощущений, умения расслабляться, своевременно напрягаться и чувствовать своего партнера. Боксеры, владеющие искусством ближнего боя, умеют отдыхать в этой дистанции; боксеры, не умеющие вести ближний бой, чрезмерно напрягаются, устают и часто злоупотребляют держанием.

## **БОКОВЫЕ УДАРЫ В БОКСЕ**

Боковые удары наносятся согнутой в локтевом суставе рукой. В зависимости от дистанции, угол, образуемый предплечьем, может быть прямым, а также больше прямого, уменьшаясь в ближнем бою, и увеличиваясь на дальней дистанции. Кулак бьющей руки направляется к цели сбоку, описывая им кривую линию (дугу), предплечье и локоть идут в одной плоскости с кулаком.

### **Боковой удар левой рукой в голову из фронтальной позиции**

Техника выполнения: из фронтальной позиции разворачивая туловище слева-направо, одновременно поворачиваясь на носке левой ноги, резко выбрасывая левую руку, сгибая ее в локтевом суставе под прямым углом и направляя кулак левой руки к цели по горизонтальной дуге, выполните ударное движение. Правой рукой страхуйте голову от возможных встречных ударов. Верните левую руку в исходное положение по траектории удара и примите фронтальную позицию.

### **Боковой удар левой рукой в голову на месте**

Техника выполнения: из положения боевой стойки, разворачивая туловище слева-направо, перенесите вес тела на правую ногу. Одновременно поворачиваясь на носке левой ноги, резко выбрасывая левую руку, сгибая ее в локтевом суставе под прямым углом и направляя кулак левой руки к цели по горизонтальной дуге, выполните ударное движение. Правой рукой страхуйте голову от возможных встречных ударов. Верните левую руку в исходное положение по траектории удара и примите боевую стойку.

### **Боковой удар левой рукой в голову с шагом вперед левой ногой**

Техника выполнения: из положения боевой стойки, с толчком носка правой ноги выполните небольшой шаг левой ногой вперед, и перенесите на нее вес тела. Одновременно разворачивая туловище слева-направо, поворачиваясь на носке левой ноги, резко выбрасывая левую руку, сгибая ее в локтевом суставе под прямым углом и направляя кулак левой руки к цели по горизонтальной дуге, выполните ударное движение. Правой рукой страхуйте голову от возможных встречных ударов. Верните левую ногу и левую руку в исходное положение по траектории удара и примите боевую стойку.

### **Боковой удар левой рукой в туловище**

Техника выполнения: из положения боевой стойки, слегка приседая и одновременно разворачивая туловище слева-направо, и поворачиваясь на носке левой ноги, резко выбрасывая левую руку, сгибая ее в локтевом суставе под прямым углом и направляя кулак левой руки к цели по горизонтальной дуге, выполните ударное движение. Правой рукой страхуйте голову от возможных встречных ударов. Верните левую руку в исходное положение по траектории удара и примите боевую стойку.

### **Защита от боковых ударов**

#### **Защита подставкой предплечья левой руки**

Техника выполнения: из положения боевой стойки, слегка приподнимая вверх, подставляя под удар согнутую в локтевом суставе левую руку (ладонью к себе) и одновременно страхуя голову правой рукой, выполните подставку предплечья левой руки.

#### **Защита подставкой предплечья правой руки**

Техника выполнения: из положения боевой стойки, толчком носка правой ноги перенесите вес тела на левую ногу. Одновременно приподнимая (подставляя под удар) вверх согнутую в локтевом суставе правую руку (ладонью к себе), страхуя голову левой рукой, выполните подставку предплечья правой руки.

#### **Защита подставкой левого локтя**

Техника выполнения: из положения боевой стойки, слегка отклоняя таз назад, сгибая обе руки, опущенные локтями вниз под острым углом, подставьте локоть левой руки, слегка прижатой к туловищу. С незначительным поворотом туловища вправо, можно смягчить удар по локтю.

#### **Защита подставкой правого локтя**

Техника выполнения: из положения боевой стойки, слегка отклоняя таз назад, сгибая обе руки, опущенные локтями вниз под острым углом, подставьте локоть правой руки, слегка прижатой к туловищу. С незначительным поворотом туловища влево, можно смягчить удар по локтю.

#### **Защита остановкой – наложением левого предплечья**

Техника выполнения: из положения боевой стойки, в начале атаки противника боковым ударом правой рукой в голову, наложите на предплечье бьющей руки, согнутую под прямым углом и обращенную ладонью вниз левую руку. Правой рукой страхуйте голову.

#### **Защита остановкой – наложением правого предплечья**

Техника выполнения: из положения боевой стойки в начале атаки противника боковым ударом левой рукой в голову, наложите на предплечье бьющей руки согнутую под прямым углом и обращенную ладонью вниз правую руку.левой рукой страхуйте голову.

#### **Защита нырком вправо**

Техника выполнения: из положения боевой стойки толчком носка правой ноги перенесите вес тела на левую ногу, слегка уклоняя туловище вперед-влево. Затем выполните движение туловищем вниз, распределяя вес тела на обеих ногах. Разогнув ноги, выталкивая туловище вверх с разворотом вправо, выполните защиту нырком вправо.

#### **Защита нырком влево**

Техника выполнения: из положения боевой стойки толчком носка левой ноги перенесите вес тела на правую ногу, слегка уклоняя туловище вперед-влево. Затем

выполните движение туловищем вниз, распределяя вес тела на обеих ногах. Разогнув ноги, выталкивая туловище вверх с разворотом вправо, выполните защиту нырком вправо.

## **УДАРЫ СНИЗУ В БОКСЕ**

Удары снизу в основном применяются на средней и ближней дистанциях боя. Для атаки с дальней дистанции ими можно пользоваться только после предварительной подготовки, а также если противник держится в низкой стойке.

Удары снизу отличаются сложной координацией движений, но большое техническое разнообразие этих ударов позволяет использовать их в ближнем бою.

### **Удары снизу левой рукой в голову**

#### **Удар снизу левой рукой в голову из фронтальной позиции**

Техника выполнения: из фронтальной позиции разворачивая туловище слева-направо, одновременно поворачиваясь на пятке левой ноги, слегка приседая вниз, создавая исходное положение для удара, выполните ударное движение левой рукой снизу-вверх, разворачивая кулак пальцами кверху, одновременно выпрямляя ноги, правая рука защищает голову от встречных ударов. Верните левую руку в исходную позицию по траектории удара, и примите фронтальную позицию.

#### **Удар снизу левой рукой в голову на месте**

Техника выполнения: из положения боевой стойки разворачивая туловище слева-направо, переместите вес тела на правую ногу, слегка приседая вниз, создавая исходное положение для удара, выполните ударное движение левой рукой снизу-вверх, разворачивая кулак пальцами кверху, одновременно выпрямляя ноги, правая рука защищает голову от встречных ударов. Верните левую руку в исходную позицию по траектории удара, и примите боевую стойку.

#### **Удар снизу левой рукой, с шагом вперед левой ногой**

Техника выполнения: из положения боевой стойки с толчком носка правой ноги выполните небольшой шаг левой ногой вперед, с переносом веса тела на нее. Одновременно разворачивая туловище слева-направо, и слегка приседая вниз, создавая исходное положение для удара, выполните ударное движение левой рукой снизу-вверх, разворачивая кулак пальцами кверху, одновременно выпрямляя ноги, правая рука защищает голову от встречных ударов. Верните левую руку и левую ногу в исходное положение по траектории удара, и примите боевую стойку.

#### **Удар снизу левой рукой, с шагом вперед правой ногой**

Техника выполнения: из положения боевой стойки с толчком носка левой ноги выполните небольшой шаг вперед-вправо правой. Одновременно разворачивая туловище слева-направо, и слегка приседая вниз, создавая исходное положение для удара, выполните ударное движение левой рукой снизу-вверх, разворачивая кулак пальцами кверху, одновременно выпрямляя ноги, правая рука защищает голову от встречных ударов. Верните левую руку в исходное положение по траектории удара, одновременно выполнив шаг левой ногой вперед.

#### **Удар снизу левой рукой в туловище**

Техника выполнения: из положения боевой стойки разворачивая туловище слева-направо, переместите вес тела на правую ногу. Одновременно разворачивая туловище слева-направо, и слегка приседая вниз, создавая исходное положение для удара, выполните ударное движение левой рукой снизу-вверх, разворачивая кулак пальцами кверху, одновременно выпрямляя ноги, правая рука защищает голову от встречных ударов. Верните левую руку в исходное положение по траектории удара, и примите боевую стойку.



Оба удара изучают в неразрывной связи друг с другом. Тактическое назначение первого удара — поразить противника и одновременно раскрыть его защиту для последующего удара. Первый удар наносят сравнительно легко, чтобы не затормозить свободного и быстрого выполнения второго удара.

Выбор сочетаний двойных ударов основывается на использовании основных одиночных ударов. Многообразие комбинаций двойных ударов исходит из сочетаний: 1) прямых ударов; 2) ударов снизу; 3) боковых ударов; 4) прямых ударов с ударами снизу и наоборот; 5) прямых ударов с боковыми ударами и наоборот; 6) ударов снизу с боковыми ударами и наоборот.

К наиболее популярным односторонним двойным ударам в одну цель относятся: два прямых удара левой в голову, два боковых удара левой в голову. Односторонний двойной удар в одну цель можно наносить и разными ударами, например прямым и боковым левой в голову.

На двусторонних двойных ударах построена атака с дальней дистанции, условно называемая «раз-два». Она направляется в голову двумя быстро следующими друг за другом прямыми ударами (первый удар наносят левой рукой, а второй — правой). Оба удара сочетают с быстрым шагом левой ногой вперед.

Атаку двумя прямыми ударами изучают непосредственно после того, как усвоены прямые удары. Защищаться от атаки лучше всего подставкой правой ладони (от удара левой рукой) и подставкой левого плеча (от удара правой рукой). Туловище при этой защите поворачивают направо; вес тела переносят на правую ногу.

В атаке сочетают в двойном ударе также и боковой левой с прямым правой в голову. Первым ударом, шагая левой ногой по диагонали вперед к противнику, создают удобное исходное положение для быстро следующего удара правой, который и наносят, слитно сочетая его с первым ударом.

Защищаясь от двойного удара, боксер сочетает защиты в слитном движении так же, как и атакующий боксер наносит свои удары; защищающийся применяет для этого от каждого удара, составляющего двойной удар, соответствующую защиту. Возможны и такие случаи, когда боксер старается одной защитой избежать сразу обоих ударов — подставляет согнутые в локтях руки, ныряет или отходит на дальнюю дистанцию.

Двойные удары успешно используют и в контратаке. Началом контратаки служит защита от атакующего удара противника. Эту защиту сочетают со встречным или ответным ударом.

Многообразие двойных контрударов выявляется на основе комбинаций одиночных контрударов, противопоставляемых различным атакам противника. Каждый одиночный контрудар, наносимый из положения защиты, всегда может технически сочетаться со вторым ударом, направление которого определяется раскрытым местом на теле противника.

Рассматривая двойные удары как привычные, технически точные, автоматизированные движения, следует избирательно пользоваться ими в бою, применяя их в зависимости от раскрывающихся мест на теле противника.

В обучении и тренировке боксер отбирает наиболее удобные для него сочетания двойных ударов и постоянными упражнениями вырабатывает прочные навыки, автоматизируя движения.

Применять те или иные двойные удары как в атаке, так и в контратаке нужно учитывая складывающиеся в бою положения. Приобретенный опыт позволяет боксеру в зависимости от обстановки выбирать удары мгновенно, как бы не задумываясь.

Однако это не автоматическая реакция на сложившиеся условия, а тактически обоснованные, ставшие привычными сознательные действия.

Развивая атаку или контратаку на ближней дистанции, можно наносить двойные удары в самых разнообразных сочетаниях, но и здесь, избирательно применяя их в зависимости от условий, обстановки боя, следует начинать удары левой или правой рукой, чередуя их в необходимой последовательности.

Выбор двойного удара в контратаке зависит от характера атаки противника и вида защиты, с которой сочетается контратака. Приобретая навыки в одиночных контрударах, боксер всегда может дополнить контрудар последующим ударом в раскрытую цель на теле противника.

Каждый из двойных ударов для развития атаки легко может быть дополнен в благоприятной обстановке последующими ударами, и тогда образуется так называемая серия, состоящая из трех и более ударов, слитно следующих один за другим.

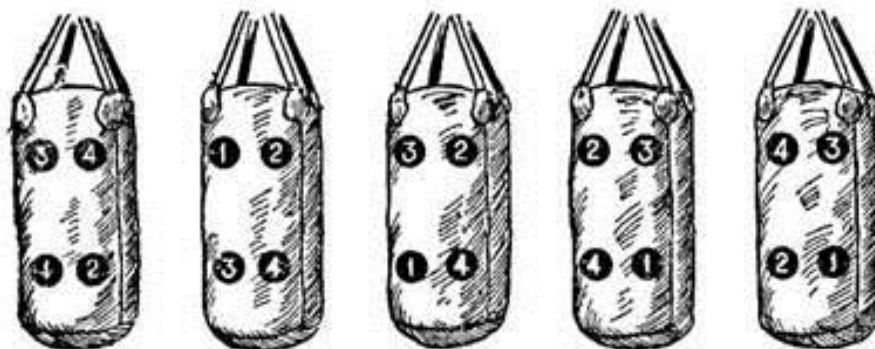
## СЕРИИ УДАРОВ В БОКСЕ И ЗАЩИТА ОТ НИХ

Современная боксерская техника основывается на умении боксера наносить удары, слитно чередуя их, и легко переходить от одних действий к другим. Она помогает боксеру максимально использовать свои индивидуальные способности и творчески, самостоятельно решать самые различные тактические задачи.

Мастерство современного боксера в большой степени зависит от его умения наносить удары слитно, т. е. сериями.

**Серии ударов — основа боя на средней и ближней дистанциях.** Удары наносят попеременно обеими руками в различные цели, в самых разнообразных сочетаниях. Быстрота, с которой чередуют удары в сериях, обычно расстраивает защиту противника и ставит его в невыгодное положение.

Серией ударов можно непосредственно продолжать атаку или контратаку. В первом случае боксер после атакующего удара остается на средней дистанции и развивает успех атаки сериями прямых ударов или переходит на ближнюю дистанцию и направляет в открытые цели короткие удары снизу и сбоку. Во втором случае, когда боксер контратакой перехватывает инициативу у атакующего противника, серия его ударов должна основываться на защите от атакующего удара противника. В этом случае первый контрудар боксера служит началом развития серии



Подготавливая атаку **серией ударов**, боксер, прежде всего старается отвлечь внимание противника от готовящейся атаки. Для этого он передвигается перед противником во всех направлениях, «играя» на смене дистанций, и, выбрав удобный момент, атакует серией быстрых ударов.

Если атака удачна и застает противника врасплох, боксер может повторить ее: сделав шаг назад, снова атаковать еще более точными и сильными ударами.

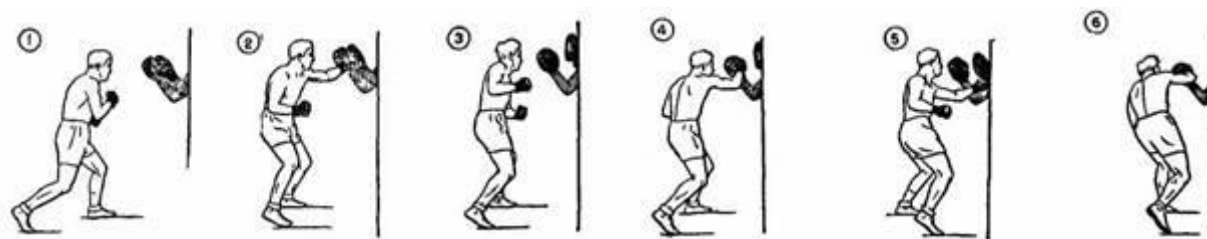
**Контратаку серией ударов** можно начинать с заранее намеченного контрудара, сочетаемого с защитой от атакующего удара противника, в особенности если он часто повторяет этот удар. Чтобы принудить противника атаковать каким-либо определенным ударом, надо вызвать его на это, мнимо раскрыв собственную защиту. Когда противник будет пытаться атаковать этим ударом, надо заранее подготовленной защитой точно избежать удара и нанести противнику встречный или ответный удар, которым и будет начата контратака.

Выбор ударов, составляющих серию в атаке или контратаке, определяется раскрытыми местами на теле противника.

Если необоснованно повторять в бою трафаретные, заранее разученные комбинации, состоящие из сочетания определенных ударов, это никогда не принесет успеха. Очередность ударов в серии зависит от положений, складывающихся в бою, и заранее подготовленный «штамп» не всегда может быть с успехом использован в той или иной обстановке боя. Серии ударов следует применять избирательно, в зависимости от того, куда и с какой силой удобно нанести каждый последующий удар.

Все же заранее разученные комбинации с определенным сочетанием ударов в ряде случаев можно использовать для развития атак и контратак. Но пользоваться этими комбинациями следует не шаблонно, а на основе мгновенной оценки боевой обстановки, быстро реализуя возникающие в бою возможности. Например, если у медлительного противника раскрыта защита головы, то атакующий может мгновенно использовать этот момент для серии прямых ударов, быстро чередуемых в той или иной последовательности.

Удары, составляющие серию, нужно наносить слитно и непрерывно; каждый входящий в серию удар технически должен быть построен так, чтобы его конечное положение одновременно служило исходным положением для следующего удара. Это дает боксеру возможность действовать непрерывно сериями ударов и наносить их из удобных положений. Применяя серии ударов, необходимо сохранять равновесие на обеих ногах попеременно, не полностью перемещая вес тела с одной ноги на другую и сопровождая удары небольшими поворотами туловища.



Так, например, при ударе снизу правой в туловище вес тела несколько переносят на левую ногу, при следующем ударе — так же не полностью на правую ногу. Положение туловища в конце первого удара должно быть удобным для второго удара левой рукой, после второго удара — для третьего удара правой рукой и т. д.

Малая амплитуда движений боксера, чередующая удары и защиту, дает возможность быстро переходить от одного действия к другому, в то время как широкие движения замедлили бы темп действий в бою.

Быстро чередуя удары серии, не следует наносить их все с одинаковой силой. Сильно наносят только те удары, которые попадают в незащищенное место. Не нужно пассивно ожидать удобного момента для того или иного сильного удара; такой момент следует создавать самому, неожиданно изменяя последовательность ударов. Рекомендуется, например, последовательно чередовать удары в голову и туловище.

**Защищаться** от атаки, состоящей обычно из нескольких быстрых ударов серии, значительно сложнее, чем от одиночных или двойных ударов.

Когда удары противника быстро следуют в непредвиденной последовательности, для защиты от них требуется очень точно ориентироваться в обстановке, быть находчивым и не терять самообладания. Выбор защиты в таком случае будет зависеть от тактики боксера. Боксер, предпочитающий дальний бой, может избежать серии ударов, сделав уход назад или вправо, и одновременно нанести прямой удар левой в голову, останавливающий атаку противника. Боксер, желающий сохранить среднюю или ближнюю дистанцию, может на время атаки принять защитную стойку, подставив под удары плечи и руки.

Более активный боксер, защищаясь от серий ударов, всегда должен найти возможность перехватить инициативу боя и контратаковать противника. В таком случае, избежав уклоном или нырком одного из ударов серии, он должен нанести встречный или



ответный удар, чтобы расстроить атаку противника и развить собственную серию. При этом никогда не следует прибегать к обмену ударами, т. е. к бою «удар за удар». Этот грубый способ боя не имеет ничего общего с подлинным тактическим мастерством боксера.

## **ВИДЫ ЗАЩИТЫ БОКСЕРА**

Известные в технике бокса защиты распределяются на три группы: 1) защиты движением рук, 2) движением ног, 3) движением туловища. Непосредственная цель защиты — прервать действие ударов противника: а) преградив путь удару, б) отведя кулак противника от цели, в) заставив противника промахнуться.

Владение защитами – один из важнейших показателей спортивного мастерства. Боксер, умело пользующийся защитами, не только достигает непосредственной цели – защититься, обезопасить себя от ударов противника, но наряду с этим решает ряд других тактических задач. С помощью защит боксер раскрывает противника, готовит собственные контратаки, утомляет противника, заставляя его промахиваться, выводит противника из равновесия, морально воздействует на него, заставляя его усомниться в своих силах и боевых средствах. Поэтому выработка навыков в прочных и разнообразных защитах должна занимать у боксера много места.

### **Защиты движением рук**

#### **Подставки.**

Первой защитой, с которой знакомит новичка и которая служит страховкой, защищая голову боксера от встречных ударов при его атаках левой рукой, является **защита подставкой ладонной части открытой правой перчатки**. Ладонь перчатки, помещенной перед подбородком боксера, преграждает путь удару противника и останавливает этот удар. Употребляется против прямых ударов, но может быть использована и против ударов снизу. Боксеры, владеющие этой защитой, применяют ее и против ударов сбоку левой рукой, для чего поднимают сверху локоть правой рукой, опуская кисть пальцами вниз.

В тот момент, когда кулак противника соприкасается с перчаткой, боксер напрягает мышцы руки, выполняющей защиту, и кистью руки с открытой ладонью, на которую он принимает удар, делает небольшое поступательное движение навстречу удару. В зависимости от обстановки и удобства боксер переносит вес тела или на левую ногу (тогда защита должна быть особенно жесткой), или на правую ногу, смятая удар уступающим движением.

С защитой подставкой правой ладони можно соединить любой встречный удар (прямой, сбоку, снизу) левой рукой.

**Подставка левой ладони** как самостоятельная защита употребляется редко, но служит страховкой боксеру, атакующему правой рукой, т. е. ее соединяют со всеми ударами правой.

**Подставка левого плеча** (плечевого сустава) одна из наиболее употребляемых за последнее время защит. Закрывая подбородок приподнятым плечом, боксер делает поворот туловищем вправо, принимая удар на плечевой сустав.

Поднятое левое плечо служит страховкой при собственных атаках левой рукой.

Эту защиту соединяют с любыми ответными ударами правой рукой.

**Подставку правого плеча** как самостоятельную защиту применяют редко, главным образом в ближнем бою, и соединяют с поворотом туловища влево. После нее возможны ответные удары левой рукой, преимущественно короткие.

**Подставку локтя** (правильнее, согнутой в локте руки) применяют против ударов в туловище. Каждой рукой прикрывают от ударов соответствующую сторону туловища. Правой рукой в этой защите прикрывают область печени и солнечного сплетения; левой

область сердца, желудка и солнечного сплетения. Обычно против ударов правой подставляют левую руку, против ударов левой — правую. Но возможны и исключения.

Техника этой защиты проста: руку, согнутую в локтевом суставе, опускают локтем вниз, прикрывая сгибом локтя часть туловища, в которую направлен удар. Защиту дополняют уступающим движением, перенося вес тела на правую ногу, и небольшим поворотом (при защите левой рукой вправо и наоборот). В этом движения подставкой преграждают путь удару, а смещением тела назад ослабляют действие удара.

После этой защиты свободной рукой можно нанести ответный контрудар.

**Глухую защиту** выполняют обеими руками. Применяют ее для того, чтобы получить возможность переждать несколько ударов бурно атакующего противника. а также для того, чтобы сблизиться с ним, несмотря на удары. В этой защите руками закрывают наиболее уязвимые точки на голове и туловище.

Имеется три варианта этой защиты: двухсторонняя, правая локтевая и левая локтевая.

Двухстороннюю глухую защиту делают так: боксер, в положении боевой позиции, подтягивает мышцы живота, сгибается в верхней части позвоночника (как бы сутулясь) и прикрывает туловище плечами и предплечьями рук с локтями, опущенными вниз. Обеими перчатками боксер закрывает голову, держа перчатки справа и слева тыльной стороной наружу (концами пальцев касаясь надбровных дуг). Такая защита предохраняет уязвимые места от ударов, но вместе с тем совершенно пассивна, после нее трудно переходить в контратаку. Длительно пользоваться этой защитой нельзя: последует замечание или предупреждение судьи за пассивность. Для перехода к активным действиям намного удобнее, локтевые защиты.

Правую локтевую защиту боксер выполняет так. Согнутую в локте правую руку боксер поднимает вперед и закрывает ею голову, помещая подбородок в сгиб локтя. Предплечье боксер полностью пронирует (ладонь перчатки поворачивает наружу). Левую руку он также сгибает в локте и прикрывает туловище. В этом положении боксер также закрывает наиболее уязвимые точки, но имеет возможность поверх согнутой правой руки наблюдать за противником, а левой рукой — наносить удары. Чтобы перейти к активным действиям, боксеру нужно только опустить локоть правой руки и вернуть руке обычное положение для страховки, а кулак левой руки направить на противника.

Левая локтевая защита отличается от правой лишь тем, что голову прикрывают левой рукой, а туловище — правой.

### **Перекрытия**

Перекрытия представляют собой те же отбивы, но прерывают они удар не в конце, а в начале движения.

Для того чтобы остановить удар, боксер выдвигает вперед руку, разноименную наносящей удар, и накладывает на плечо (бицепс) противника открытую перчатку или подставляет предплечье стороной локтевой кости. Таким способом можно перекрыть два и три удара, следующих один за другим. Перекрытия не запрещены правилами, но за последние годы почему-то их мало применяют в бою. Пользующемуся этой защитой не следует задерживать руки на руках противника, чтобы защита не переходила в захват.

В бою иногда имеет смысл перекрывать и одноименную руку противника (накрест). Таким перекрытием, сделанным энергично и быстро, боксер раскрывает противника для удара другой рукой. Наконец можно перекрывать разноименную руку противника, но движением снаружи внутрь. Этим боксер не дает противнику развернуть туловище для удара, и его легко поразить другой рукой.

### **Отбивы**

Эту защиту можно выполнять как правой, так и левой рукой. Наиболее распространены отбивы влево и вправо. Этими защитами можно отклонять (отбивать) от цели только прямые удары. Боковые удары можно отбивать кверху. Против ударов снизу отбивами пользоваться не следует.

Так как движение отбива очень близко по форме к рефлекторному защитному движению, искажающему правильную форму отбива, обучать этой защите следует позже других защит, выполняемых с помощью рук, а также позже уклонов. Когда боксер усвоит ряд защит и научится владеть собой в учебных условных боях, тогда он легко усвоит отбивы и будет правильно их выполнять.

**Отбив влево правой рукой** применяют против прямого удара левой в голову. Опытный боксер может отбивать таким способом и прямой удар правой (накрест), если это сделает достаточно быстро и за защитой немедленно нанесет ответный контрудар левой рукой.

Руку противника, идущую к цели, боксер встречает правой рукой (ладонной стороной перчатки) около запястья или предплечья и отбивает влево. Самое движение отбивающей руки невелико — 20–25 см. Но в это же время туловище защищающийся вращает справа налево, чем увеличивает размах отбива, а левую руку выводит в исходное положение для ответного контрудара. Вес тела можно переносить, в зависимости от обстановки, на левую или на правую жму. Если нужно сблизиться с противником, вес тела следует перенести на левую ногу. Тогда вращение туловища произойдет в левом тазобедренном суставе. Если же нужно отойти от противника, боксер вес тела перемещает на правую ногу и вращение происходит в правом тазобедренном суставе.

После отбива влево можно нанести любой ответный контрудар левой рукой.

**Отбив вправо правой рукой** применяют также против прямого удара левой. Бьющую руку отбивают предплечьем правой руки. Основу движения составляет вращение туловища слева направо и перенос веса тела на левую ногу. Одновременно с отбивом можно нанести любой встречный удар левой рукой. Защита эта раскрывает противника для удара, по требует большой точности и быстроты. Необходимо также страховать голову левым плечевым суставом. Особенно эффективен этот отбив в соединении с сайд–степом влево.

**Отбив вправо левой рукой** применяют против прямого удара правой и левой (накрест). Как и в отбивах правой, основу движения составляет вращательное движение туловища слева направо и перенос тела на левую или на правую ногу. После отбива можно нанести любой ответный удар правой рукой.

**Отбив вправо левой рукой** левой руки противника нужно делать неожиданно и быстро и немедленно вслед за этим наносить контрудар правой, иначе боксер открывается и сам может получить удар правой рукой.

Лучше всего этот отбив делать на основе сайд–степа влево, страхуя голову поднятым левым плечевым суставом.

**Отбив влево левой рукой** возможен, но в бою его почти не применяют, так как он относится к пассивным защитам.

**Отбивы вверх** очень действенная защита. Применяют ее против прямых и боковых ударов. Отбив вверх дает возможность сблизиться с противником и активно контратаковать его. Выполняют отбив как правой, так и левой рукой (предплечьем), согнутой в локте под прямым углом. Удар противника боксер отбивает резким движением, выводящим локоть вверх; в момент соприкосновения с рукой противника боксер напрягает руку, выполняющую защиту. После защиты можно нанести любой ответный удар свободной рукой.

Во всех защитах, выполняемых с помощью рук, основная ошибка, которая встречается во время обучения, заключается в том, что боксер пытается защищаться движением одной только руки, но не делает необходимого перемещения и вращения туловища. Исправлять ошибки следует упражнениями в парах, причем, помимо преподавателя, боксеры сами наблюдают друг за другом.

### **Защиты движением ног**

Эти защиты основаны на шагах назад и в стороны, сочетаются с небольшими выпадами и поворотами (сейд — степами), в результате которых боксер изменяет

дистанцию и заставляет противника промахиваться. Хотя умелое передвижение и пользование такими защитами отличает именно зрелого мастера, мы считаем, что обучать этим защитами нужно уже на первом этапе обучения.

В бою применяют шаги назад (отходы) и в стороны — вправо и влево (уходы). **Отход** (шаг) назад применяют против любого удара. Это—любимая защита боксеров, строящих бой на контратаках. Удобна она именно тем, что после нее можно нанести любой ответный контрудар как левой, так и правой рукой с шагом вперед, а в ряде случаев с места. Основу ее составляет обычный боксерский шаг назад.

**Уход (шаг) вправо** применяют против прямых ударов как правой, так и левой рукой, реже против ударов снизу. Основу ее составляет обычный боксерский шаг вправо. Защита достаточно надежна, но ее недостаток пассивность, так как сделавший шаг вправо боксер выходит из боя и не может контратаковать правой рукой. Поэтому боксеры видоизменили защиту, соединив ее с поворотом влево на передней части любой ступени и переносом веса тела после поворота на правую ногу (сайд–степ вправо). Выполнивший защиту боксер оказывается под прямым углом к атакующему противнику и легко может перейти в контратаку. С этой защитой можно соединять любые ответные удары левой рукой и встречные удары снизу (под руку противника).

**Уход (шаг) влево** чаще применяют против прямого удара правой (против удара левой он более опасен, так как ставит боксера под удар справа) и реже — против удара снизу. Если шаг сделан без поворота направо, боксер, хотя и уходит от удара, оказывается в неудобном положении. Поэтому защиту выполняют с поворотом вправо и переносом веса тела на левую ногу, т. е. делают сайд–степ влево.

После защиты возможен любой ответный удар правой рукой и встречные левой прямой и снизу (последний под руку противника).

#### **Защиты движением туловища**

Эти защиты имеют большое значение в боксе, так как, оставляя руки боксера свободными для контрударов, позволяют ему активно вести бой.

Здесь известны два вида защиты — уклоны и нырки.

#### **Уклоны**

В бою применяют три разновидности уклонов: вправо, влево и назад (отклон).

**Уклон вправо** наиболее употребителен, так как с помощью его можно защищаться от всех ударов в голову (кроме некоторых ударов слева и снизу).

Для того чтобы выполнить уклон вправо, боксер переносит вес тела на правую ногу, несколько поворачивает туловище и наклоняется вправо, уводя голову в сторону от направления удара. Несмотря на то, что защита эта надежна, необходимо страховать голову правой перчаткой.

С уклоном вправо сочетают встречные прямые и боковые удары левой рукой и любые ответные удары правой.

**Уклон влево** применяют против прямых ударов правой рукой и делают так: боксер переносит вес тела на левую несколько согнутую ногу, поворачивает и слегка наклоняет туловище влево, уводя голову в сторону от линии удара. Перчаткой правой руки, если ею боксер не наносит в этот момент встречного удара, следует страховать голову от возможного повторного удара противника.

Важно проследить, чтобы защищающийся не выводил голову за вертикальную линию от носка его левой ноги.

Уклон влево сочетают со встречным прямым и боковым ударами правой рукой и ответным или встречным ударами левой в туловище.

**Отклон назад** применяют довольно редко, так как, если противник атакует серией ударов, боксер может попасть в невыгодное положение. В положении отклонения назад легко потерять равновесие, а в углу ринга и у канатов трудно защищаться от серий ударов.

Но на середине ринга, тем более для боксера, предпочитающего контратаковать, отклон назад может быть очень полезен, особенно если сочетать его с немедленным контратакующим ударом.

Чтобы выполнить отклон назад боксер переносит вес тела на правую (стоящую сзади) ногу и делает движение туловищем назад на расстояние, необходимое, чтобы избежать удара. После этой защиты возможен любой ответный контрудар как левой, так и правой рукой.

### **Нырки**

Эту защиту применяют против ударов сбоку, а также против прямых, хотя против последних она менее удобна. Против ударов снизу защита эта неприменима. Защиту нырком большей частью соединяют с уклонами, но можно ее применить и как самостоятельную.

Наиболее просто нырок выполнять без уклона: боксер несколько сгибает ноги, посылая колени вперед и распределив вес тела равномерно на обеих ногах или слегка сместив его на правую ногу, туловище несколько сгибает в верхней части спины, подбородок опускает на грудь. В результате боксер как бы подныривает под удар противника. Такую разновидность нырка можно применять как против ударов сбоку, так и против прямых ударов. Боксер должен избежать опасного движения головой; поэтому ему необходимо не выходить головой за линию носка левой ноги, а выпрямляться после нырка не вперед и вверх, а в сторону, лучше вправо.

Такой нырок сочетается с любым ответным ударом правой и левой рукой и встречными ударами в туловище.

Против ударов сбоку большей частью применяют нырки, соединенные с уклонами.

Если делать нырок от удара сбоку левой рукой, то боксер сначала слегка уклоняется влево, а затем соединяет нырок, описанный выше, с уклоном вправо, как бы подныривая под бьющую руку.

Против удара сбоку правой сначала делают очень небольшое движение уклона вправо, а затем соединяют нырок с уклоном влево, под удар и навстречу ему.

Нырки всех типов сочетают обычно с ответными ударами всех типов. Встречные удары в сочетании с нырками легко выполнять только в туловище.

Встречные удары в голову требуют большого мастерства.

## **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 поражать 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, боксер должен владеть значительным набором приемов и способов техники.

**Техника бокса** – это комплекс специальных приемов, необходимых боксеру для успешного ведения боя. Она дает боксеру 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 непосредственного 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 врасплох.

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 сдерживать 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 боксёров 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 быстроте пере движения.

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.

### **Психологическая и волевая подготовка боксера**

Участие боксера в состязаниях, ответственность за них перед коллективом связаны с большим нервным напряжением. Во избежание нервных перенапряжений необходима соответствующая психологическая подготовка спортсмена.

В действиях неподготовленного психологически боксера всегда замечается какая-то растерянность, скованность. Зрители в таком случае замечают, что боксер не собран для боя, не знает, как подступить к противнику, не представляет себе плана боя. Такой боксер почти всегда становится легкой жертвой соперника.

Вместе с тем, когда видишь на ринге целеустремленного в своих действиях боксера, то чувствуешь, что он прекрасно знает, что ему делать. Он спокоен и тверд в своей устремленности. Этот боксер, по всем признакам, психологически подготовился хорошо, и над ним не довлеют никакие отрицательные эмоции.

Боксер, который основательно во всех отношениях подготовился к трудной турнирной борьбе, всегда ощущает уверенность в своих силах. Сознание того, что он потрудился в период тренировки, целеустремленно подготовился к различным условиям турнирной борьбы, подкрепляет его волю к победе.

Психологическую подготовку боксера к состязаниям можно подразделить на три этапа: 1) психологическая подготовка в процессе тренировки, 2) психологическая настройка к бою с определенным противником, 3) воздействие на психику боксера во время секундирования.

### **Психологическая подготовка в процессе тренировки**

В период тренировки очень важно воспитать у боксера постоянное стремление совершенствоваться. Только при этих условиях возможен непрерывный рост его спортивных достижений.

Боксер должен психологически осознать, что мастерство строится на искусных действиях и что это единственно правильный путь к высшим достижениям.

Как правило, боксер редко готовится к встрече с определенным противником. Обычно он не знает, кто будет его соперником. В процессе тренировки боксер должен

быть психологически подготовлен к встречам на ринге с любыми по индивидуальным особенностям и манере боя боксерами и при этом должен быть уверен в своей готовности.

Психологическая настройка боксера на спортивную борьбу осуществляется всей тренировкой, в которой последовательно решаются конкретные задачи психологической подготовки.

В определенных тактических заданиях тренера в условных боях с партнерами боксер приобретает боевой опыт и уверенность в своих силах и средствах ведения боя.

Чтобы психологическая подготовка боксера к состязаниям была успешной, тренер должен хорошо знать особенности его характера, темперамента и другие психические свойства. Только тогда его воздействие на боксера будет действенным.

Во взаимоотношениях с учеником тренер не должен ставить себя в положение няньки и заниматься мелочной опекой. Волевой и инициативный боксер меньше всего нуждается в моральной поддержке. Такой боксер не растеряется ни в какой обстановке состязаний.

### **Психологическая настройка к бою с определенным противником**

Выявленный жеребьевкой противник может быть известен боксеру и его тренеру по предыдущим выступлениям, но может быть и совершенно новым участником турнира.

В первом случае тренер может относительно уверенно дать тактическую установку боксеру к предстоящему матчу.

Анализируя особенности будущего противника, тренер должен помочь боксеру правильно оценить свои возможности. Учитывая соотношение сил, тренер указывает боксеру пути для достижения победы. При этом он должен благотворно повлиять на психику боксера, внушив ему уверенность в успехе предстоящей борьбы. Для этого тренер сам должен быть достаточно тонким психологом.

Бывает, что тренер, желая лучше обрисовать будущего противника, не считается с тем, как это воспримет боксер. В результате, вместо уверенности в успехе предстоящего боя, тренер вызывает упадочническое настроение у своего питомца.

Вместе с тем тренер не должен дезориентировать боксера, преуменьшая возможности сильного соперника.

Психологическая подготовка боксера к встрече с неизвестным противником сложнее, так как ничего конкретного посоветовать тренер бывает не в состоянии. Здесь он должен полагаться только на секундирование, а пока подбодрить боксера, напомнить ему о необходимости быть осторожным с незнакомым противником, не забывать о защите и набирании очков. Разведка боем придаст боксеру уверенность в тактике ведения борьбы на ринге.

Вопрос о специальной психологической настройке боксера к бою с определенным противником возник в связи с рядом отрицательных случаев в практике соревнований.

Бывали случаи, когда боксер, как будто во всех отношениях подготовленный к состязаниям, проявлял необъяснимую слабость, вызванную боязнью противника. Это состояние спортсмена, известное в спортивной психологии под названием отрицательной эмоции, относится к его эмоциональной памяти. Бывает, что спортсмен, проигравший в прошлых состязаниях какому-то противнику, снова по жребию встречается с ним. При этом боксер испытывает неуверенность в себе, связанную с боязнью проиграть снова.

Тренеры подчас не знают переживаний спортсмена, который из-за ложного самолюбия не признается в своей слабости. В результате они бывают удивлены беспомощностью боксера, которого «просто нельзя узнать на ринге».

В подобном случае тренер должен открыть боксеру пути победы, убедить его в возможности успеха.

При встрече с противником, имеющим громкое имя, у молодого боксера может возникнуть состояние неуверенности в победе. Сознание того, что боксер должен встретиться со знаменитым противником, сковывает его волю, и он выходит на ринг морально побежденным.

Предусматривая возможность такой психологической подавленности своего боксера, тренер должен прийти ему на помощь, поднять его боевой дух.

Иногда, стремясь помочь спортсмену одержать победу, ему внушают сознание большой ответственности за результат в предстоящем состязании. Тренер обязан оберегать его от этой «накачки», которая, как правило, действует отрицательно.

#### **Воздействие на психику боксера во время секундирования**

На состязаниях тренер боксера становится его секундантом. С его стороны требуется большое самообладание, чтобы, не теряя присутствия духа, мобилизовать боксера на успешные действия.

Психологическая подготовка боксера непосредственно перед выходом на ринг заключается в том, чтобы создать ему нужное боевое настроение для состязания. Эта подготовка проходит в органической связи с разминкой, в которой тренер напоминает боксеру об основных средствах борьбы, о его выигрышных приемах в атаках и защите. Опробуя их в практической разминке, боксер приобретает необходимую уверенность в своих действиях, сосредоточивается на своих тактических задачах и выходит на ринг в состоянии боевой готовности.

В ходе боя тренер подмечает достоинства и недостатки у обоих противников и в минутные перерывы боя дает боксеру советы. При этом тренер должен внушать боксеру уверенность.

При успешном окончании боя тренер должен похвалой поддержать боевое настроение своего питомца для будущей борьбы в турнире.

При неудачном исходе боя тренер должен успокоить боксера, а затем откровенно рассказать ему о замеченных недостатках в бою.

### **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 отрабатываемом 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 3-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	6 4
	боковыми ударами и защитами	дальняя средняя ближняя	6 4
	ударами снизу и защитами	дальняя средняя ближняя	6 4
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 подготавливаемого 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 размашистыми 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 3-й год обучения
Маневрирование (на оценку)		4
Ложные действия (на оценку)		3
Решение узких тактических задач (на оценку)	Дальняя	3
	Средняя	3
	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/)