

**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  
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

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

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	16
	Передвижения в боксе	16
	Прямые удары в боксе и защита от них	21
	Боковые удары в боксе и защита от них	23
	Удары снизу в боксе и защита от них	25
	Двухударные комбинации из прямых ударов	26
	Трехударные серии из прямых ударов	27
	Четырехударные серии из прямых ударов	28
	Контратаки прямыми ударами	28
	Двухударные комбинации из боковых ударов	33
	Трехударные серии из боковых ударов	33
	Контратаки боковыми ударами	34
	Двухударные комбинации из ударов снизу	36
	Трехударные серии из ударов снизу	36
	Контратаки ударами снизу	37
3.4.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	38
3.5.	Другие виды спорта и подвижные игры	44
3.6.	Самостоятельная работа обучающихся	46
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	46
5.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	51

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по боксу для тренировочного этапа 2-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.

В тренировочные группы зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые обучающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей физической и специализированной подготовке.

Результатом реализации Рабочей программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) является:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бокс;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Рабочая программа реализует тренировочный этап 2-го года обучения.

Срок обучения по Рабочей программе – 1 год.

Минимальный возраст обучающихся для зачисления – 12 лет.

Максимальная продолжительность одного занятия – 3 часа.

Количество часов в неделю – 12.

Общее количество часов в год – 552.

Рекомендуемая наполняемость групп – 10-12 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
	Тренировочный этап 2 год обучения
Общая физическая подготовка (%)	36 - 46
Специальная физическая подготовка (%)	20 - 26
Технико-тактическая подготовка (%)	24 - 30
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	4 - 5
Восстановительные мероприятия (%)	1 - 2
Инструкторская и судейская практика (%)	1 - 2
Участие в соревнованиях (%)	3 - 4

**НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
	Тренировочный этап 2 год обучения
Количество часов в неделю	12
Количество тренировок в неделю	6 - 7
Общее количество часов в год	624
Общее количество тренировок в год	364

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

Виды соревнований	Тренировочный этап 2 год обучения
Контрольные	4
Отборочные	1
Основные	1
Главные	-



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

Начинать изучение работы с вервочкой следует таким образом: вервочка закидывается за спину, касаясь пола. Затем резким движением кистей рук и предплечья она посылается через голову вперед. Когда вервочка 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 вервочкой, 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 вервочкой 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 отскокивание 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 любимых 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.

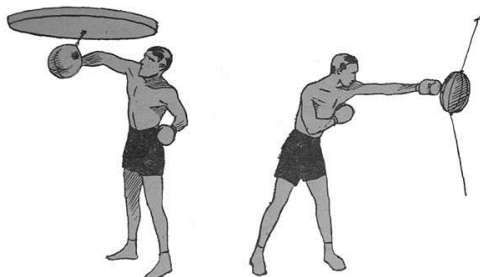


б) Ноги в том же положении; наносится прямой удар одной рукой, причем после возвращения груши, отскочившей от платформы, удар повторяется предплечьем той же руки после этого наносится прямой удар другой рукой, повторяемый предплечьем той же руки, и т.д.

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.

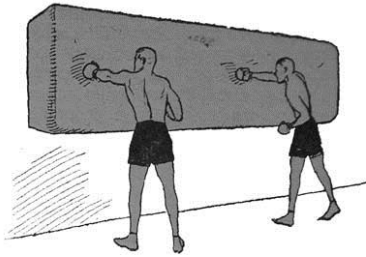


е) Ноги в том же положении; наносится свинг, после чего дают возможность груше два раза удариться о платформу и встречают ее той же рукой обратным ударом; после этого наносится свинг другой рукой и т.д.

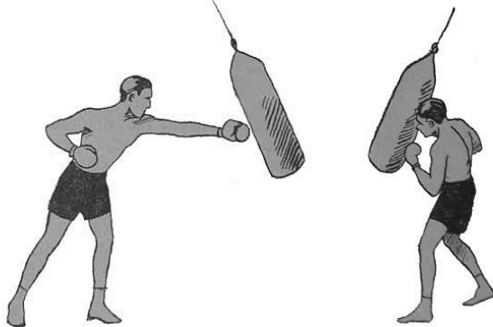
3) **Растяжной мяч** (рис. 66). Растяжной мяч представляет собой обыкновенный мяч футбольного типа, прикрепляемый резиной к полу и потолку зала.

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 крышка 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

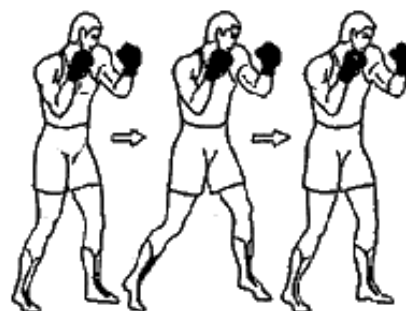
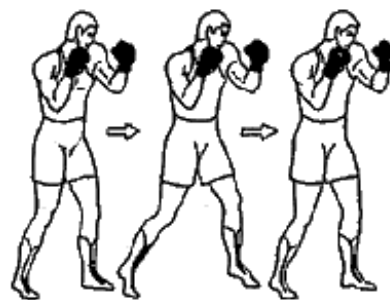
#### ПЕРЕДВИЖЕНИЯ В БОКСЕ

##### 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 напереди 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.



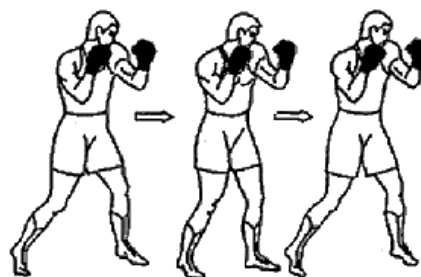
### **Двойной шаг вперед в стойке**

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.

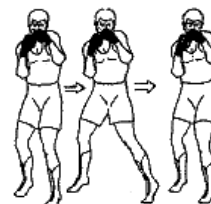
### **Шаг влево**

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.

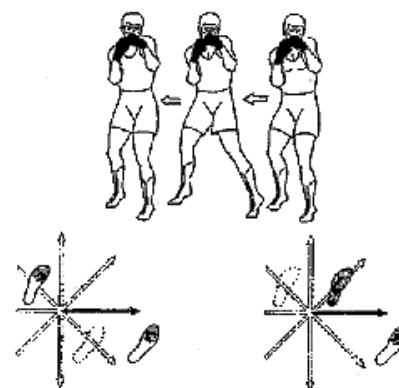
Проведенные на полу линии помогут лучше ориентироваться при выполнении шага влево.



### Шаг вправо

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

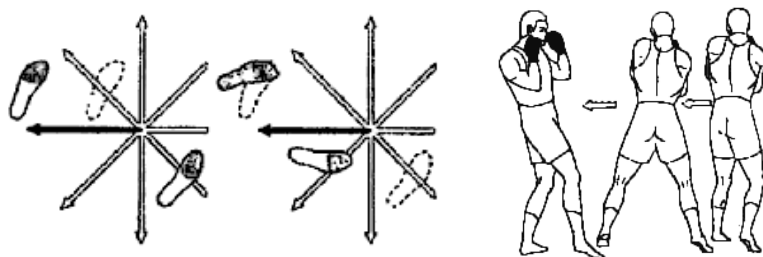
В левосторонней боевой стойке боксер делает правой ногой скользящий шаг вправо и тут же, как только правая нога получает опору, подтягивает следом левую ногу в положение, соответствующее расположению ног в боевой левосторонней стойке. Возвращение обратно после шага влево соответствует выполнению шага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

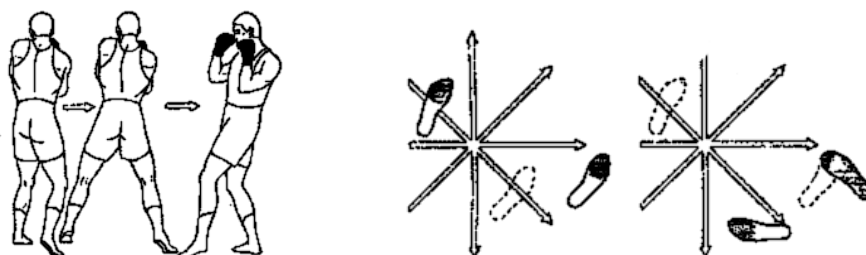
Для выполнения шага влево из боевой стойки делаем шаг левой ногой влево, и, разворачиваясь всем туловищем слева направо на левом носке с полным переносом веса тела на левую ногу, подтягиваем к левой ноге свободную правую ногу.



### 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.

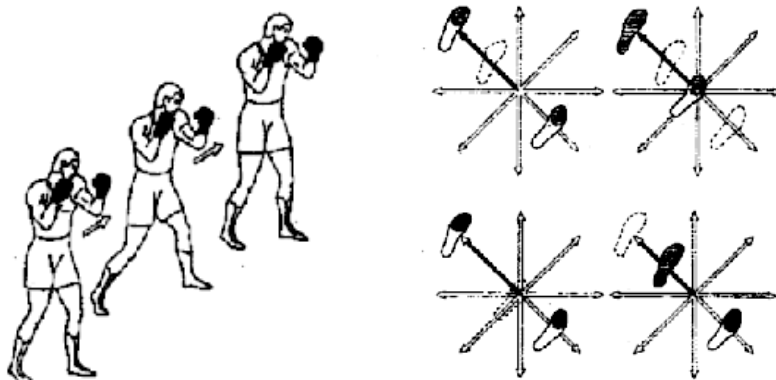
Для выполнения шага вправо из боевой стойки делаем шаг правой ногой вправо, и, разворачиваясь всем туловищем справа налево на правом носке с полным переносом веса тела на правую ногу, подтягиваем к правой ноге свободную левую ногу.



### 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.

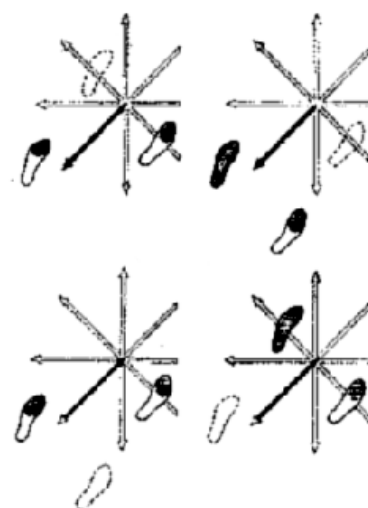
Выполнив передвижение влево-вперед, возвращение обратно осуществляем в обратном порядке: отталкиваясь левой ногой, делаем шаг правой ногой вправо-назад и, опираясь на правый носок, подтягиваем левую ногу, занимая исходное положение.



### **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.

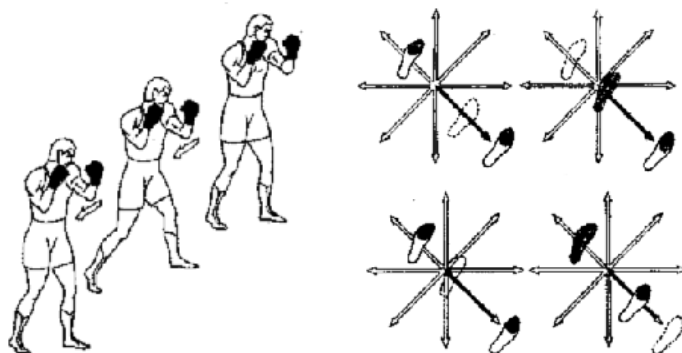
Для возвращения обратно левую ногу отставляем назад-влево, перенося на нее 40-50% веса тела. Следующим движением освобождаем правую ногу от веса, перенося его на левую, и подтягиваем правую ногу к левой, ставя ее назад и чуть вправо, занимая исходную левостороннюю стойку.

### **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.

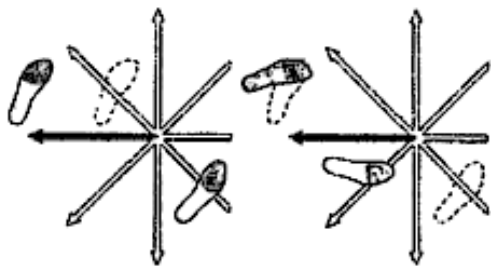
### **Выпад шагом вправо-вперед**

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.



## **ПРЯМЫЕ УДАРЫ В БОКСЕ И ЗАЩИТА ОТ НИХ**

### **Прямой удар правой рукой в голову из фронтальной позиции**

Техника выполнения: из положения фронтальной стойки разворачивая в тазобедренном суставе туловище справа-налево, одновременно поворачиваясь на пятке правой ноги, резко выведите правое плечо вперед и направьте кулак правой руки прямолинейно в цель, приподнимая правое плечо, вес тела равномерно распределите на обе ноги. Левый локоть защищает туловище, а кулак страхует подбородок от возможных встречных или ответных атак. Верните правую руку в исходное положение по траектории удара и примите фронтальную позицию.

### **Прямой удар правой рукой в голову на месте**

Техника выполнения: из положения боевой стойки с толчком носка правой ноги, разворачивая туловище в тазобедренном суставе справа-налево, резко выворачивая плечо правой руки и направляя кулак правой руки прямолинейно в цель, выполните ударное движение. В момент удара правое плечо приподнять для защиты подбородка. Левая рука, ладонной частью перчатки, защищает голову, а локоть страхует туловище от возможных ответных или встречных атак. Верните руку в исходное положение по траектории удара и примите боевую стойку.

### **Прямой удар правой рукой в голову с шагом вперед левой ногой**

Техника выполнения: из положения боевой стойки с толчком носка правой ноги, выполните небольшой шаг вперед левой ногой и перенесите на нее вес тела. Одновременно разворачивая туловище в тазобедренном суставе справа-налево, и резко выворачивая плечо правой руки, направляя кулак правой руки прямолинейно в цель, выполните ударное движение. В момент удара правое плечо приподнять для защиты подбородка. Левая рука, ладонной частью перчатки защищает голову, а локоть страхует туловище от возможных ответных или встречных атак. Верните левую ногу и правую руку в исходное положение по траектории удара и примите боевую стойку.

### **Прямой удар правой рукой в туловище**

Техника выполнения: из положения боевой стойки с толчком носка правой ноги, перенесите вес тела на левую ногу, одновременно разворачивая туловище в тазобедренном суставе справа-налево, немного уклоняясь вперед-влево, и резко выворачивая плечо правой руки, направляя кулак правой руки прямолинейно в цель, выполните ударное движение. В момент удара правое плечо приподнять для защиты подбородка. Левая рука, ладонной частью перчатки защищает голову, а локоть страхует туловище от возможных ответных или встречных атак. Верните руку в исходное положение по траектории удара и примите боевую стойку.

## **Защита от прямых ударов**

### **Защита подставкой правой ладони**

Техника выполнения: из положения боевой стойки с толчком носка левой ноги, перенесите вес тела на правую ногу. Одновременно поворачивая туловище слева-направо, выполните защиту подставкой правой ладони.

### **Защита подставкой левого плеча**

Техника выполнения: из положения боевой стойки с толчком носка левой ноги, перенесите вес тела на правую ногу. Одновременно поворачивая туловище слева-направо, приподнимая плечо левой руки, плотно прижимая обе руки (ладонями к себе) к подбородку, выполните защиту подставкой левого плеча.

### **Защита подставкой предплечий от удара в голову**

Техника выполнения: из положения боевой стойки, сохраняя вес тела на обеих ногах, приподнимая сдвинутые предплечья обеих рук (ладонями к себе), на уровне головы, выполните защиту подставкой предплечий.

### **Защита подставкой предплечий от удара в туловище**

Техника выполнения: из положения боевой стойки, сохраняя вес тела на обеих ногах, слегка приседая и располагая сдвинутые предплечья обеих рук (ладонями к себе), в области туловища, выполните защиту подставкой предплечий.

### **Защита отбивом левой рукой вправо**

Техника выполнения: из положения боевой стойки, слегка отклоняя туловище назад, выполняя движение левой рукой по дуге вправо, страхуя подбородок ладонной частью перчатки правой руки, выполните защиту отбивом левой рукой вправо.

### **Защита отбивом левой рукой влево**

Техника выполнения: из положения боевой стойки, слегка отклоняя туловище назад, выполняя движение левой рукой по дуге влево, страхуя подбородок ладонной частью перчатки правой руки, выполните защиту отбивом левой рукой вправо.

### **Защита отбивом правой рукой вправо**

Техника выполнения: из положения боевой стойки, с толчком носка правой ноги перенесите вес тела на левую ногу, одновременно наклоняя туловище вперед-влево и выполняя движение правой рукой по дуге вправо, выполните защиту отбивом вправо правой рукой.

### **Защита отбивом левой рукой вверх**

Техника выполнения: из положения боевой стойки, слегка отклоняя туловище назад, выполняя движение согнутой в локте левой рукой вверх, прикрывая подбородок ладонью правой руки, выполните защиту отбивом вверх левой рукой.

### **Защита отбивом правой рукой вверх**

Техника выполнения: из положения боевой стойки, с толчком носка правой ноги перенесите вес тела на левую ногу, одновременно наклоняя туловище вперед-влево, и выполняя движение вверх согнутой в локте правой рукой, прикрывая подбородок ладонью правой руки, выполните защиту отбивом вверх правой рукой.

### **Защита отбивом левой рукой вниз**

Техника выполнения: из положения боевой стойки, слегка отклоняя туловище назад, и выполняя движение согнутой в локте левой рукой вниз, прикрывая подбородок ладонью правой руки, выполните защиту отбивом левой рукой вниз.

### **Защита отбивом правой рукой вниз**

Техника выполнения: из положения боевой стойки, с толчком носка правой ноги перенесите вес тела на левую ногу, слегка наклоняя туловище вперед-влево, одновременно выполняя движение вниз согнутой в локте правой рукой, прикрывая подбородок ладонью левой руки, выполните защиту отбивом вниз правой рукой.

### **Защита отклонением туловища**

Техника выполнения: из положения боевой стойки, с толчком носка левой ноги перенесите вес тела на правую ногу, одновременно отклоняя туловище назад, выдвигая левое плечо и страхуя подбородок ладонью правой руки, выполните защиту отклоном.

#### **Защита уклоном влево**

Техника выполнения: из положения боевой стойки, с толчком носка правой ноги перенесите вес тела на левую ногу, одновременно разворачивая туловище справа-налево и наклоняя вперед-влево, уводя голову от линии удара, приподняв правое плечо выполните защиту уклоном влево.

#### **Защита уклоном вправо**

Техника выполнения: из положения боевой стойки, с толчком носка левой ноги перенесите вес тела на правую ногу, одновременно разворачивая туловище слева-направо и наклоняя вперед-вправо, уводя голову от линии удара, приподняв левое плечо выполните защиту уклоном вправо.

#### **Защита приседанием**

Техника выполнения: из положения боевой стойки, выполняя движение туловищем вниз, сохраняя вес тела на обеих ногах, страхуя голову, плотно прижав кулаки обеих рук (ладонями к себе) у подбородка, выполните защиту приседанием.

#### **Защита поворотом туловища влево, с одновременным шагом в сторону левой ногой**

Техника выполнения: из положения боевой стойки, вращением туловища вокруг левой ноги слева-направо, с одновременным шагом влево левой ногой, выполните защиту поворотом туловища влево.

#### **Защита поворотом туловища вправо, с одновременным шагом в сторону правой ногой**

Техника выполнения: из положения боевой стойки, вращением туловища справа-налево, с одновременным шагом вправо-вперед правой ногой, выполните защиту поворотом туловища вправо.

## **БОКОВЫЕ УДАРЫ В БОКСЕ И ЗАЩИТА ОТ НИХ**

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

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

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

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

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

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

### **Боковой удар правой рукой в туловище**

Техника выполнения: из положения боевой стойки, толчком носка правой ноги, перенесите вес тела на левую ногу. Одновременно слегка наклоняя туловище вперед-влево, и разворачивая справа-налево, резко выбрасывая правую руку, сгибая ее в локтевом суставе под прямым углом, и направляя кулак правой руки по горизонтальной дуге к цели, выполните ударное движение, левой рукой страхуйте голову от возможных встречных ударов. Верните правую руку и левую ногу 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 И ЗАЩИТА ОТ НИХ**

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.

### **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.

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

Техника выполнения: из фронтальной позиции разворачивая туловище справа-налево, одновременно поворачивая носок правой ноги, слегка приседания вниз, создавая исходное положение для удара, выполните ударное движение правой рукой снизу-вверх, разворачивая кулак пальцами кверху, выпрямляя ноги. Верните правую руку в исходное положение по траектории удара, и примите боевую стойку.

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

Техника выполнения: из положения боевой стойки разворачивая туловище справа-налево, с переносом веса тела на левую ногу, одновременно поворачивая носок правой ноги, слегка приседая вниз, создавая исходное положение для удара, выполните ударное движение правой рукой снизу-вверх, разворачивая кулак пальцами кверху, выпрямляя ноги. Верните правую руку в исходное положение по траектории удара, и примите боевую стойку.

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

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

### **Удар снизу правой рукой в туловище**

Техника выполнения: из положения боевой стойки разворачивая туловище справа-налево, с переносом веса тела на левую ногу, одновременно поворачивая носок правой ноги, слегка приседая вниз, создавая исходное положение для удара, выполните ударное движение правой рукой снизу-вверх, разворачивая кулак пальцами кверху, выпрямляя ноги. Верните правую руку в исходное положение по траектории удара, и примите боевую стойку.

### **Защиты от ударов с низу**

К основным и наиболее эффективным видам защитных действий от ударов снизу относятся:

1. Защита маневрированием.
2. Защита подставкой правой ладони.
3. Защита подставкой левого или правого локтя.
4. Защита остановкой – наложением левой или правой ладони на двуглавую мышцу бьющей руки.

## **ДВУХУДАРНЫЕ КОМБИНАЦИИ ИЗ ПРЯМЫХ УДАРОВ**

Двухударными комбинациями из прямых ударов в голову и туловище в основном пользуются с дальней и средней дистанции. Комбинация из прямых ударов левой и правой рукой в голову условно получила название «раз-два». В зависимости от ситуации боя на ринге и тактических задач различные комбинации из прямых ударов в голову и туловище можно применять в атакующей, встречной и ответной формах.

### **Прямые удары левой и правой в голову с шагом вперед**

Техника выполнения: из дальней дистанции толчком носка правой ноги перенесите вес тела на впередистоящую левую ногу, с одновременным вышагиванием левой ногой вперед, быстро преодолевая дистанцию до противника, шаг делается с носка на полную ступню. Одновременно вращая туловище слева-направо, резко выпрямляя левую руку и

направляя кулак к цели нанесите прямой удар в голову противника. В момент удара сильно разверните плечевой пояс левым плечом вперед, создавая удобное положение для следующего акцентированного удара правой рукой. Затем вращая туловище справа-налево и полностью перенеся вес тела на левую руку быстро направьте правую руку прямолинейно в цель. В момент нанесения удара, кулак, крепко сжатый в лучезапястном суставе, наклоняется вперед. Левая рука подтягивается локтем к туловищу. Как только два прямых удара будут нанесены, немедленно вернитесь в исходное положение.

#### **Прямые удары левой и правой в туловище с шагом вперед**

Техника выполнения: из дальней дистанции толчком носка правой ноги перенесите вес тела на левую ногу с одновременным вышагиванием левой ногой вперед. Одновременно вращая туловище слева-направо, наклоняясь вперед-вправо нанесите прямой удар левой рукой в туловище. Подтягивая левую руку локтем к туловищу, не поднимая туловище и подтягивая правую ногу нанесите прямой удар правой рукой в туловище, полностью перенеся вес тела на левую ногу. После завершения комбинации немедленно вернитесь в исходное положение.

#### **Прямые удары правой и левой в голову**

Техника выполнения: комбинация из двух прямых ударов правой и левой в голову может быть успешно проведена при выполнении предварительного финта левой рукой. Из дальней дистанции выполните шаг левой ногой вперед, одновременно вращая туловище справа-налево и перенося полностью вес тела на левую ногу, нанесите прямой удар правой рукой в голову. Затем перенесите вес тела на правую ногу и отклоняя туловище назад нанесите прямой удар левой рукой в голову. Прямой удар левой в голову с переносом веса тела на заднюю правую ногу применяется от ответных действий противника.

### **ТРЕХУДАРНЫЕ СЕРИИ ИЗ ПРЯМЫХ УДАРОВ**

Серию ударов нельзя применять шаблонно, ее нужно использовать сознательно на определенной дистанции боя и определенными средствами техники и тактики. Каждая серия имеет свой порядок чередования ударов. Каждый удар серии должен поражать определенную цель. Паузы между ударами могут быть различными. Особое значение при проведении серий ударов имеет быстрота их выполнения и длительности пауз между нанесением отдельных ударов. Для того, чтобы приучить к нужному ритму движений, условно применяют команду подавая ее для каждой в отдельности серии и делая при этом нужные паузы между ударами. Например, для серии из трех прямых ударов в голову – левой-левой-правой подается следующая команда: «раз-раз-два» или для той же серии можно подать команду так: «раз... – раз-два».

При команде «раз-раз-два» все удары наносятся через одинаковые паузы. А при команде «раз... – раз-два» после счета раз..., то есть после первого удара делается небольшая пауза, последующий счет «раз-два» произносится быстро, то есть паузы между ударами «раз-два» будут меньше.

Паузы между ударами в сериях наносимых на средней дистанции, сокращаются, так как здесь и расстояние между боксерами меньше. Самые короткие паузы той или иной серии могут быть в ближнем бою. Однако в некоторых отдельных случаях паузы могут быть продлены. Это зависит от тактических задач и физических качеств боксеров.

#### **Прямые удары левой в голову и в туловище, правой в голову**

Техника выполнения: из дальней дистанции с шагом вперед левой ногой нанесите прямой удар левой рукой в голову противника. Возвращая левую руку в исходное положение, подтяните правую ногу к левой ноге и одновременно вышагивая вперед-влево, левой ногой нанесите прямой удар левой рукой в туловище, затем полностью перенесите вес тела на левую ногу и нанесите прямой удар правой рукой в голову. После завершения комбинации немедленно вернитесь в исходное положение.

### **Прямые удары левой в голову, правой в туловище и левой в голову**

Техника выполнения: из дальней дистанции с шагом вперед левой ногой нанесите прямой удар левой рукой в голову противника. После удара подтяните правую ногу к левой ноге и нанесите прямой удар правой рукой в туловище противника, полностью перенеся вес тела на впередистоящую левую ногу. Затем толчком левой ноги перенесите вес тела на сзадистоящую правую ногу и одновременно нанесите прямой удар левой рукой в голову. После завершения комбинации немедленно вернитесь в исходное положение.

### **ЧЕТЫРЕХУДАРНЫЕ СЕРИИ ИЗ ПРЯМЫХ УДАРОВ**

Успех нанесения четырехударных серий зависит от неожиданности атаки, быстроты, слитности и четкости ее выполнения. Серии из прямых ударов наносятся с продвижением небольшими шагами вперед. При нанесении серии прямых ударов необходимо соблюдать страховку головы свободной от удара рукой, и после каждого прямого удара возвращать наиболее коротким путем кисть руки в исходное положение.

#### **Прямые удары левой в голову, правой в голову, левой в голову и правой в голову**

Техника выполнения: из дальней дистанции с шагом вперед левой ногой нанесите прямой удар левой рукой в голову противника. После удара подтяните правую ногу к левой ноге и нанесите прямой удар правой рукой в голову. Перенесите вес тела на сзадистоящую правую ногу и одновременно нанесите прямой удар левой рукой в голову, после нанесения удара несколько задержите левую руку в вытянутом положении, чтобы задержать приближение противника и создать исходное положение для следующего удара. Затем, перенеся вес тела на левую впередистоящую ногу нанесите прямой удар правой рукой в голову. После завершения комбинации вернитесь в исходное положение.

#### **Прямые удары правой и левой в голову, правой и левой в туловище**

Техника выполнения: из дальней дистанции с вышагиванием вперед левой ногой нанесите прямой удар правой рукой в голову полностью перенеся вес тела на левую впередистоящую ногу. После удара перенесите вес тела на правую сзадистоящую ногу и одновременно нанесите прямой удар левой рукой в голову. Поворачивая туловище справа-налево и уклоняя вперед-влево нанесите прямой удар правой рукой в туловище. Затем перенеся полностью вес тела на левую впередистоящую ногу нанесите прямой удар левой рукой в туловище. После завершения комбинации вернитесь в исходное положение.

### **КОНТРАТАКИ ПРЯМЫМИ УДАРАМИ**

#### **Защита подставкой правой ладони от прямого удара левой рукой в голову и ответный прямой удар левой рукой в голову**

Техника выполнения: в момент атаки противника прямым ударом левой рукой в голову, толчком носка левой ноги отклоняя туловище назад, перенеся вес тела на правую сзадистоящую ногу и подставляя под удар противника ладонь правой руки, выполните защиту подставкой правой ладони. Как только удар плотно коснется ладони, отталкиваясь от пола носком правой ноги нанесите ответный прямой удар левой рукой в голову.

#### **Защита подставкой правой ладони от прямого удара правой в голову и ответный прямой удар правой в голову**

Техника выполнения: в момент атаки противника прямым ударом правой рукой в голову, толчком носка левой ноги отклоняя туловище назад, перенеся вес тела на сзадистоящую правую ногу и подставляя под удар противника ладонь правой руки, выполните защиту подставкой правой ладони. Как только удар плотно коснется ладони, отталкиваясь от пола носком правой ноги нанесите ответный прямой удар правой рукой в голову.

### **Защита подставкой правой ладони от прямого удара правой в голову и ответный прямой удар левой в туловище**

Техника выполнения: в момент атаки противника прямым ударом правой рукой в голову, толчком носка левой ноги отклоняя туловище назад, перенеся вес тела на сзади стоящую правую ногу и подставляя под удар противника ладонь правой руки, выполните защиту подставкой правой ладони. Как только удар плотно коснется ладони, отталкиваясь от пола носком правой ноги нанесите ответный прямой удар левой рукой в туловище.

### **Защита подставкой правой ладони от прямого удара левой в голову и ответный прямой удар правой в туловище**

Техника выполнения: в момент атаки противника прямым ударом левой рукой в голову, толчком носка левой ноги отклоняя туловище назад, перенеся вес тела на правую сзади стоящую ногу и подставляя под удар противника ладонь правой руки, выполните защиту подставкой правой ладони. Как только удар плотно коснется ладони, отталкиваясь от пола носком правой ноги нанесите ответный прямой удар правой рукой в туловище.

### **Защита подставкой левого плеча от прямого удара правой рукой в голову и ответный прямой удар правой в голову**

Техника выполнения: в момент атаки противника прямым ударом правой рукой в голову, поворачивая туловище слева-направо, перенеся вес тела на правую ногу, страхуя подбородок ладонью правой руки и подставляя под удар противника левое плечо, выполните защиту подставкой левого плеча. Как только удар плотно коснется левого плеча, отталкиваясь от пола носком правой ноги нанесите ответный прямой удар правой рукой в голову.

### **Защита подставкой левого плеча от прямого удара левой в голову и ответный прямой удар левой в голову**

Техника выполнения: в момент атаки противника прямым ударом левой рукой в голову, поворачивая туловище слева-направо, перенеся вес тела на правую ногу, страхуя подбородок ладонью правой руки и подставляя под удар противника левое плечо, выполните защиту подставкой левого плеча. Как только удар плотно коснется левого плеча, отталкиваясь от пола носком правой ноги нанесите ответный прямой удар правой рукой в голову.

### **Защита подставкой левого плеча от прямого удара правой в голову и ответный прямой удар правой в туловище**

Техника выполнения: в момент атаки противника прямым ударом правой рукой в голову, поворачивая туловище слева-направо, перенеся вес тела на правую ногу, страхуя подбородок ладонью правой руки и подставляя под удар противника левое плечо, выполните защиту подставкой левого плеча. Как только удар плотно коснется левого плеча, отталкиваясь от пола носком правой ноги нанесите ответный прямой удар правой рукой в туловище.

### **Защита подставкой левого плеча от прямого удара левой в голову и ответный прямой удар левой в туловище**

Техника выполнения: в момент атаки противника прямым ударом левой рукой в голову, поворачивая туловище слева-направо, перенеся вес тела на правую ногу, страхуя подбородок ладонью правой руки и подставляя под удар противника левое плечо, выполните защиту подставкой левого плеча. Как только удар плотно коснется левого плеча, отталкиваясь от пола носком правой ноги нанесите ответный прямой удар правой рукой в туловище.

### **Защита подставкой предплечий от прямого удара левой в голову и ответный прямой удар правой в голову**

Техника выполнения: в момент атаки противника прямым ударом левой рукой в голову, толчком носка левой ноги перенесите вес тела на правую ногу, и подставляя под удар противника сдвинутые предплечья обеих рук, выполните защиту подставкой

предплечий. Как только удар плотно коснется предплечий, отталкиваясь от пола носком правой ноги, нанесите ответный удар правой рукой в голову.

#### **Защита подставкой предплечий от прямого удара правой в голову и ответный удар левой в голову**

Техника выполнения: в момент атаки противника прямым ударом правой рукой в голову, толчком носка левой ноги перенесите вес тела на правую ногу, и подставляя под удар противника сдвинутые предплечья обеих рук, выполните защиту подставкой предплечий. Как только удар плотно коснется предплечий, отталкиваясь от пола носком правой ноги, нанесите ответный удар левой рукой в голову.

#### **Защита подставкой предплечий от прямого удара левой в туловище и ответный прямой удар левой в голову**

Техника выполнения: в момент атаки противника прямым ударом левой рукой в туловище, толчком носка левой ноги перенесите вес тела на правую ногу, и подставляя под удар противника сдвинутые предплечья обеих рук, выполните защиту подставкой предплечий. Как только удар плотно коснется предплечий, отталкиваясь от пола носком правой ноги, нанесите ответный удар левой рукой в голову.

#### **Защита подставкой предплечий от прямого удара правой в туловище и ответный удар правой в голову**

Техника выполнения: в момент атаки противника прямым ударом правой рукой в туловище, толчком носка левой ноги перенесите вес тела на правую ногу, и подставляя под удар противника сдвинутые предплечья обеих рук, выполните защиту подставкой предплечий. Как только удар плотно коснется предплечий, отталкиваясь от пола носком правой ноги, нанесите ответный прямой удар правой рукой в голову.

#### **Защита отбивом левой рукой вправо от прямого удара левой в голову и ответный прямой удар правой в голову**

Техника выполнения: в момент атаки противника прямым ударом левой рукой в голову, перенесите вес тела на правую ногу, одновременно поворачивая туловище слева направо, выполните отбивающее движение ладонью левой руки вправо в последний момент движения кулака противника к цели. Затем нанесите ответный прямой удар правой рукой в голову, с одновременным переносом веса тела на левую ногу.

#### **Защита отбивом левой рукой влево от прямого удара правой в голову и ответный прямой удар правой в голову**

Техника выполнения: в момент атаки противника прямым ударом правой рукой в голову, перенесите вес тела на правую ногу, одновременно поворачивая туловище справа налево, выполните отбивающее движение тыльной частью ладони руки противника влево. Затем нанесите ответный прямой удар правой рукой в голову, с одновременным переносом веса тела на левую ногу.

#### **Защита отбивом левой рукой вверх от прямого удара левой в голову и ответный удар правой в туловище**

Техника выполнения: в момент атаки противника прямым ударом левой рукой в голову, перенесите вес тела на правую ногу, одновременно выполните отбивающее движение тыльной частью ладони левой руки, согнутой в локтевом суставе под прямым углом, предплечье левой руки противника вверх. Затем нанесите ответный прямой удар правой рукой в туловище, с одновременным вышагиванием вперед левой ногой.

#### **Защита отбивом левой рукой вниз от прямого удара правой в туловище и ответный прямой удар правой в голову**

Техника выполнения: в момент атаки противника прямым ударом в туловище, перенесите вес тела на правую ногу, и одновременно выполните отбивающее движение ладонью левой руки вниз в последний момент движения кулака противника к цели. Затем нанесите ответный прямой удар правой рукой в голову.

#### **Защита отбивом правой рукой влево от прямого удара левой в голову и ответный прямой удар левой в голову**

Техника выполнения: в момент атаки противника прямым ударом левой рукой в голову, перенесите вес тела на правую ногу, одновременно поворачивая туловище справа-налево, выполните отбивающее движение ладонью правой руки вовнутрь в последний момент движения кулака противника к цели. Затем нанесите ответный прямой удар левой рукой в голову, с вышагиванием вперед левой ногой.

**Защита отбивом правой рукой вправо от прямого удара левой в голову и ответный прямой удар левой в туловище**

Техника выполнения: в момент атаки противника прямым ударом левой рукой в голову, выполните небольшой шаг левой ногой вперед, наклоняя туловище вперед-влево и поворачивая его справа-налево, выполните отбивающее движение правой рукой наружу в последний момент движения кулака противника к цели. Затем нанесите ответный прямой удар левой рукой в туловище, с переносом веса тела на левую ногу.

**Защита отбивом правой рукой вверх от прямого удара правой в голову и ответный прямой удар левой в туловище**

Техника выполнения: в момент атаки противника прямым ударом правой рукой в голову, выполните небольшой шаг левой ногой вперед, одновременно поворачивая туловище справа-налево и слегка наклоняя его вперед-влево, выполните отбивающее движение правой рукой вверх в момент движения кулака противника к цели. Затем нанесите ответный прямой удар левой рукой в туловище, одновременно перенеся вес тела на левую ногу.

**Защита отбивом правой рукой вниз от прямого удара левой в туловище и ответный прямой удар левой в голову**

Техника выполнения: в момент атаки противника прямым ударом левой рукой в голову, выполните небольшой шаг левой ногой вперед, одновременно наклоняя туловище вперед-влево, и разворачивая его справа-налево, выполните отбивающее движение правой рукой вниз в момент движения кулака противника к цели. Затем нанесите ответный прямой удар левой рукой в голову, с одновременным шагом вперед левой ногой.

**Защита отклонением от прямого удара левой рукой в голову и ответный удар правой рукой в голову**

Техника выполнения: в момент атаки противника прямым ударом левой рукой в голову, перенесите вес тела на правую ногу, одновременно отклоняя туловище назад, и страхуя подбородок ладонью правой руки, выполните защиту отклонением. Затем вышагиванием вперед левой ногой, нанесите ответный прямой удар правой рукой в голову противника.

**Защита отклонением от прямого удара правой рукой в голову и ответный удар правой рукой в туловище**

Техника выполнения: в момент атаки противника прямым ударом правой рукой в голову, перенесите вес тела на правую ногу, одновременно отклоняя туловище назад, и страхуя подбородок ладонью правой руки, выполните защиту отклонением. Затем вышагиванием вперед левой ногой, нанесите ответный прямой удар правой рукой в туловище противника.

**Защита уклоном вправо от прямого удара левой рукой в голову и ответный удар правой рукой в голову**

Техника выполнения: в момент атаки противника прямым ударом левой рукой в голову, выполните навстречу удару небольшой шаг, одновременно уклоняясь вперед-вправо и уводя голову от удара и слегка приседая, выполните защиту уклоном вправо. Руки прижаты к подбородку, голова опущена к левому плечу. Затем нанесите ответный прямой удар правой рукой в голову, с переносом веса тела на левую ногу.

**Защита уклоном вправо от прямого удара правой рукой в голову и ответный прямой удар правой рукой в туловище**

Техника выполнения: в момент атаки противника прямым ударом правой рукой в голову, выполните навстречу удару небольшой шаг, одновременно уклоняясь вперед-

вправо и уводя голову от удара, выполните защиту уклоном вправо. Затем перенесите вес тела на левую ногу и одновременно нанесите ответный прямой удар правой рукой в туловище противника.

**Защита уклоном влево от прямого удара правой рукой в голову и ответный прямой удар левой рукой в голову**

Техника выполнения: в момент атаки противника прямым ударом правой рукой в голову, выполните небольшой шаг левой ногой вперед, одновременно поворачивая туловище справа-налево, уводя голову от удара, выполните защиту уклоном влево. Затем перенесите вес тела на правую ногу и одновременно нанесите ответный прямой удар левой рукой в голову противника.

**Защита уклоном влево от прямого удара левой рукой в голову и ответный прямой удар правой рукой в туловище**

Техника выполнения: в момент атаки противника прямым ударом левой рукой в голову, выполните небольшой шаг левой ногой вперед, одновременно поворачивая туловище справа-налево, уводя голову от удара, выполните защиту уклоном влево. Затем перенесите вес тела на правую ногу и одновременно нанесите ответный прямой удар левой рукой в туловище противника.

**Защита приседанием от прямого удара левой рукой в голову и ответный прямой удар левой рукой в голову**

Техника выполнения: в момент атаки противника прямым ударом левой рукой в голову, равномерно приседая на обе ноги под удар противника, выполните защиту приседанием. Затем выпрямляясь, нанесите ответный прямой удар левой рукой в голову противника.

**Защита приседанием от прямого удара правой рукой в голову и ответный прямой удар правой рукой в туловище**

Техника выполнения: в момент атаки противника прямым ударом правой рукой в голову, равномерно приседая на обе ноги под удар противника, выполните защиту приседанием. Затем выпрямляясь, нанесите ответный прямой удар правой рукой в туловище противника.

**Встречный контрудар прямой левой в туловище от прямого удара левой рукой в голову**

Техника выполнения: в момент атаки противника прямым ударом левой рукой в голову, выполните небольшой шаг левой ногой вперед, одновременно наклоняя туловище вперед-вправо и направляя кулак левой руки прямолинейно к цели. Правая рука в момент удара страхует подбородок. Встречный контрудар будет эффективен в том случае, если он опередит действие противника.

**Встречный контрудар прямой левой в голову от прямого удара левой в голову**

Техника выполнения: в момент атаки противника прямым ударом левой рукой в голову, выполните небольшой шаг левой ногой вперед, одновременно направляя кулак левой руки прямолинейно к цели. Особое внимание обратите на сжатие кулака в последний момент движения и на сгибание его в лучезапястном суставе. Правая рука, страхующая подбородок, должна при необходимости сдерживать удар противника.

**Встречный контрудар прямой правой в туловище от прямого удара левой рукой в голову**

Техника выполнения: в момент атаки противника прямым ударом левой рукой в голову, выполните небольшой шаг левой ногой вперед, поворачивая туловище справа-налево и несколько вперед и вниз и одновременно направляя кулак правой руки к цели. В момент удара ладонь левой руки страхует голову, а опущенный локоть – туловище.

**Встречный контрудар прямой правой в голову от прямого удара правой рукой в голову**

Техника выполнения: в момент атаки противника прямым ударом правой рукой в голову, выполните небольшой шаг левой ногой вперед, поворачивая туловище справа-



налево и одновременно направляя кулак правой руки к цели. В момент соприкосновения кулака с целью вес тела должен быть перенесен на левую ногу.

## **ДВУХУДАРНЫЕ КОМБИНАЦИИ ИЗ БОКОВЫХ УДАРОВ**

### **Боковые удары левой и правой рукой в голову**

Техника выполнения: из дальней дистанции толчком носка правой ноги выполните шаг левой ногой вперед, одновременно перенося вес тела на левую ногу и вращая туловище слева-направо. Сгибая левую руку ее в локтевом суставе под прямым углом, нанесите боковой удар левой рукой в голову. Затем подтяните правую ногу к левой ноге и разворачивая туловище справа-налево нанесите боковой удар правой рукой в голову противника. В момент удара вес тела полностью перенесите на левую ногу. После завершения комбинации вернитесь в исходное положение.

### **Боковые удары левой рукой в голову и правой рукой в туловище**

Техника выполнения: из дальней дистанции с шагом вперед левой ногой, нанесите боковой удар левой рукой в голову. После удара подтяните правую ногу к левой ноге и разворачивая туловище справа-налево нанесите боковой удар правой рукой в туловище. Затем вернитесь в исходное положение.

### **Боковые удары левой рукой в туловище с шагом и правой рукой в голову**

Техника выполнения: из средней дистанции перенесите вес тела на левую ногу, разворачивая туловище слева-направо и наклоняя вперед-вниз, нанесите боковой удар левой рукой в туловище. Вес тела в момент удара полностью не переносится на левую ногу. Затем выполните шаг вперед правой ногой, одновременно разворачивая туловище справа-налево и полностью перенеся вес тела на левую впередистоящую ногу, нанесите акцентированный боковой удар правой рукой в голову. После завершения комбинации вернитесь в исходное положение.

### **Боковые удары правой рукой в голову с шагом и левой рукой в туловище**

Техника выполнения: из средней дистанции перенесите вес тела на левую ногу, разворачивая туловище справа-налево и полностью перенеся вес тела на левую ногу, нанесите боковой удар правой рукой в голову. Затем перенесите вес тела на правую ногу и нанесите акцентированный боковой удар левой рукой в туловище и вернитесь в исходное положение.

## **ТРЕХУДАРНЫЕ СЕРИИ ИЗ БОКОВЫХ УДАРОВ**

### **Боковые удары левой рукой в голову с шагом вперед, правой рукой в туловище и левой рукой в туловище**

Техника выполнения: из дальней дистанции с шагом левой ногой вперед нанесите боковой удар левой рукой в голову. Подтяните правую ногу вперед и разворачивая туловище справа-налево нанесите боковой удар правой рукой в туловище. Затем перенесите вес тела на правую ногу и нанесите боковой удар левой рукой в туловище. После завершения серии вернитесь в исходное положение.

### **Боковые удары правой в голову с шагом вперед, левой в туловище и в голову**

Техника выполнения: из средней дистанции перенесите вес тела на левую ногу и нанесите боковой удар правой рукой в голову. Перенесите вес тела на сзади стоящую правую ногу и нанесите боковой удар левой рукой в туловище. Затем слегка перенесите вес тела на левую ногу, разверните туловище справа-налево и наклоните вперед-влево, из этой исходной позиции нанесите повторный боковой удар левой рукой в голову, полностью перенеся вес тела на левую ногу и выпрямляясь.

## **КОНТРАТАКИ БОКОВЫМИ УДАРАМИ**

### **Защита подставкой предплечья правой руки от бокового удара левой в голову и ответный боковой удар левой в голову**

Техника выполнения: в момент атаки противника боковым ударом левой рукой в голову, разверните туловище справа-налево, одновременно подставляя под удар противника тыльную часть кулака правой руки. Выполните защиту подставкой предплечья, левой рукой страхуйте подбородок, как только удар плотно коснется предплечья, правой руки, нанесите ответный боковой удар левой рукой в голову, с переносом веса тела на левую ногу.

### **Защита подставкой предплечья левой руки от бокового удара правой в голову и ответный боковой удар правой в голову**

Техника выполнения: в момент атаки противника боковым ударом правой рукой в голову, перенесите вес тела на правую ногу, разворачивая туловище слева-направо, подставляя под удар противника тыльную часть кулака левой руки. Выполните защиту подставкой предплечья. Как только удар плотно коснется предплечья левой руки, нанесите ответный боковой удар правой рукой в голову с переносом веса тела на левую ногу.

### **Защита подставкой правого локтя (сгиба плеча и предплечья) от бокового удара левой в туловище и ответный боковой удар левой в голову**

Техника выполнения: в момент атаки противника боковым ударом левой рукой в туловище, разверните туловище справа-налево, подставляя под удар противника согнутую в локтевом суставе правую руку, выполните защиту подставкой локтя. Как только удар плотно коснется локтя правой руки, перенесите вес тела на левую ногу и разворачивая туловище слева-направо, нанесите ответный боковой удар левой рукой в голову противника.

### **Защита подставкой левого локтя от бокового удара левой в туловище и ответный боковой удар правой в голову**

Техника выполнения: в момент атаки противника боковым ударом правой рукой в туловище, разверните туловище справа-налево, одновременно перенося вес тела на правую ногу и подставляя под удар противника согнутую в локтевом суставе левую руку, выполните защиту подставкой локтя левой руки. Как только удар плотно коснется локтя, нанесите ответный боковой удар правой рукой в голову, с переносом веса тела на левую ногу.

### **Защита отклонением от бокового удара левой в голову и ответный боковой удар правой в голову**

Техника выполнения: в момент атаки противника боковым ударом левой рукой в голову, перенесите вес тела на правую ногу, одновременно отклоняя туловище назад, страхуя подбородок правой рукой, выполните защиту отклонением. Затем с шагом вперед левой ногой, нанесите ответный боковой удар правой рукой в голову противника.

### **Защита отклонением от бокового удара правой в голову и ответный боковой удар левой в голову**

Техника выполнения: в момент атаки противника боковым ударом правой рукой в голову, перенесите вес тела на правую ногу, одновременно отклоняя туловище назад и страхуя подбородок правой рукой, выполните защиту отклонением. Затем нанесите ответный боковой удар левой рукой в голову с шагом вперед левой ногой.

### **Защита нырком вправо от бокового удара левой в голову и ответный боковой удар правой в голову**

Техника выполнения: в момент атаки противника боковым ударом левой рукой в голову одновременно, в одном слитном движении, немного поворачивая туловище справа-налево, слегка приседая, уклоняясь влево, выполняя наклон вниз, поворачивая туловище

слева-направо и одновременно выпрямляясь, выполните защиту нырком вправо. Как только противник промахнулся, нанесите ответный боковой удар правой рукой в голову.

#### **Защита нырком влево от бокового удара правой в голову и ответный боковой удар левой в голову**

Техника выполнения: в момент атаки противника боковым ударом правой рукой в голову, немного поворачивая туловище слева-направо, слегка приседая, уклоняясь вправо, выполняя наклон вниз, поворачивая туловище справа-налево и выпрямляясь, выполните защиту нырком влево. Затем нанесите ответный боковой удар левой рукой в голову противника.

#### **Защита остановкой – наложением предплечья правой руки от бокового удара левой рукой в голову и ответный боковой удар левой рукой в туловище**

Техника выполнения: в момент атаки противника боковым ударом левой рукой в голову, наложите предплечье правой руки на двуглавую мышцу бьющей руки в начале ее движения. Затем нанесите ответный боковой удар левой рукой в туловище противника.

#### **Защита остановкой – наложением предплечья левой руки от бокового удара правой в голову и ответный боковой удар правой в туловище**

Техника выполнения: в момент атаки противника боковым ударом правой рукой в голову, наложите предплечье левой руки на двуглавую мышцу бьющей руки в начале ее движения. Затем нанесите ответный боковой удар правой рукой в туловище.

#### **Боковые удары левой и правой рукой в голову**

Техника выполнения: из ближней дистанции перенесите вес тела на правую ногу и одновременно нанесите боковой удар левой рукой в голову. Поворачивая туловище справа-налево, сохраняя вес тела на обеих ногах, нанесите боковой удар правой рукой в голову. В момент удара, локоть находится в одной плоскости с ударом, на уровне подбородка противника.

#### **Боковые удары правой и левой рукой в туловище**

Техника выполнения: из ближней дистанции перенесите вес тела на левую ногу и одновременно разворачивая туловище справа-налево, нанесите боковой удар правой рукой в туловище. Перенесите вес тела на правую ногу и разворачивая туловище слева-направо, нанесите боковой удар левой рукой в туловище.

#### **Боковые удары левой рукой в голову, правой рукой в туловище**

Техника выполнения: из ближней дистанции нанесите боковой удар левой рукой в голову, сохраняя вес тела на обеих ногах. Перенесите вес тела на левую ногу и нанесите боковой удар правой рукой в туловище. Затем разворачивая туловище слева-направо, нанесите боковой удар левой рукой в туловище, сохраняя вес тела на обеих ногах.

#### **Боковые удары левой рукой в туловище, правой рукой в туловище, левой рукой в голову**

Техника выполнения: из ближней дистанции нанесите боковой удар левой рукой в туловище, сохраняя вес тела на обеих ногах. Перенесите вес тела на левую ногу и нанесите боковой удар правой рукой в туловище. Затем нанесите боковой удар левой рукой в голову, одновременно перенесите вес тела на правую ногу.

#### **Встречный контрудар боковой левой в голову, от прямого удара левой рукой в голову**

Техника выполнения: в момент атаки противника, прямым ударом левой рукой в голову, резко отталкиваясь правой ногой, делая шаг вперед-влево левой ногой, полностью перенеся на нее вес тела, нанесите встречный контрудар боковым левым в голову, с одновременным уклоном туловища вправо. При нанесении удара, правой рукой страхуйте голову, а опущенным локтем – туловище.

#### **Встречный контрудар боковой правой в голову, от прямого удара правой рукой в голову**

Техника выполнения: в момент атаки противника, прямым ударом правой рукой в голову, резко отталкиваясь носком правой ноги, выполните шаг вперед правой ногой,

одновременно разворачивая туловище справа-налево, нанесите боковой встречный контрудар правой в голову противника.

#### **Встречный контрудар боковой левой в голову, с одновременным поворотом туловища влево от прямого удара правой в голову**

Техника выполнения: в момент атаки противника прямым ударом правой рукой в голову, резко оттолкнитесь правой ногой, делая шаг левой ногой влево; поворачиваясь на носке левой ноги слева-направо, одновременно разворачивая туловище слева-направо, нанесите встречный контрудар боковой левой в голову. При нанесении удара поднимите локоть левой руки на уровень плеча или выше.

#### **Встречный контрудар боковой правой в голову, с одновременным поворотом туловища вправо от прямого удара левой в голову**

Техника выполнения: в момент атаки противника прямым ударом левой рукой в голову, резко оттолкнитесь левой ногой, делая шаг вправо-вперед левой ногой; поворачиваясь на носке левой ноги справа-налево, одновременно разворачивая туловище справа-налево, нанесите встречный контрудар боковой правой в голову противника.

#### **Встречный контрудар боковой правой в туловище, от прямого удара правой рукой в голову**

Техника выполнения: в момент атаки противника прямым ударом левой рукой в голову, резко отталкиваясь носком правой ноги, выполните небольшой шаг левой ногой вперед, поворачивая туловище справа-налево вперед и вниз нанесите встречный контрудар боковой правой в туловище противника.

#### **Встречный контрудар боковой левой в туловище, от прямого удара левой рукой в голову**

Техника выполнения: в момент атаки противника прямым ударом левой рукой в голову, резко отталкиваясь носком правой ноги, выполните небольшой шаг левой ногой вперед, и поворачивая левую пятку к противнику, а туловище слева-направо, нанесите встречный контрудар боковой левой в туловище противника.

### **ДВУХУДАРНЫЕ КОМБИНАЦИИ ИЗ УДАРОВ СНИЗУ**

#### **Удары снизу левой и правой рукой в голову, с шагом вперед**

Техника выполнения: из дальней дистанции резко отталкиваясь правой ногой, выполните шаг вперед левой ногой, одновременно опуская левое плечо и разворачивая туловище слева-направо, нанесите удар снизу левой рукой в голову противника. Затем выполните шаг вперед правой ногой, разворачивая туловище справа-налево, нанесите удар снизу правой рукой в голову. Вес тела, в момент удара полностью перенесите на левую ногу.

#### **Удары снизу левой и правой рукой в туловище, с шагом вперед**

Техника выполнения: из дальней дистанции резко отталкиваясь правой ногой, выполните шаг вперед левой ногой, одновременно опуская левое плечо и разворачивая туловище слева-направо, нанесите удар снизу левой рукой в туловище противника. Затем выполните шаг вперед правой ногой, разворачивая туловище справа-налево и нанесите удар снизу правой рукой в туловище. Вес тела в момент удара полностью перенесите на левую ногу.

### **ТРЕХУДАРНЫЕ СЕРИИ ИЗ УДАРОВ СНИЗУ**

#### **Удары снизу левой в туловище, правой в туловище и левой в голову**

Техника выполнения: из средней дистанции резко оттолкнитесь правой ногой и перенесите вес тела на левую ногу, одновременно нанесите удар снизу левой рукой в туловище. Поворачивая туловище справа-налево, нанесите удар снизу правой рукой в

туловище. Вес тела распределен на обеих ногах. Затем перенесите вес тела на левую ногу и нанесите удар снизу левой рукой в голову.

#### **Удары снизу левой в голову, правой в туловище и левой в туловище**

Техника выполнения: из средней дистанции резко оттолкнитесь правой ногой и перенесите вес тела на левую ногу, одновременно нанесите удар снизу левой рукой в голову. Поворачивая туловище справа-налево, распределяя вес тела на обеих ногах, нанесите удар снизу правой рукой в туловище. Вес тела полностью перенесите на левую ногу и разворачивая туловище слева-направо, нанесите удар снизу в туловище противника.

#### **Удары снизу левой в голову, правой в голову и левой в туловище**

Техника выполнения: из ближней дистанции с переносом веса тела на правую ногу, нанесите удар снизу левой рукой в голову. Поворачивая туловище справа-налево, перенесите вес тела на левую ногу и нанесите удар снизу правой рукой в голову. Перенесите вес тела на правую ногу и разворачивая туловище слева-направо нанесите удар снизу левой рукой в туловище противника.

#### **Удары снизу левой в туловище, правой в голову и левой в голову**

Техника выполнения: из ближней дистанции нанесите удар снизу левой в туловище, вес тела распределен на обеих ногах. Перенесите вес тела на левую ногу и поворачивая туловище справа-налево, нанесите удар снизу правой рукой в голову. Оттолкнитесь левой ногой и перенесите вес тела на правую ногу с ударом снизу левой рукой в голову противника.

### **КОНТРАТАКИ УДАРАМИ СНИЗУ**

#### **Защита подставкой правой ладони от удара снизу левой рукой в голову и ответный удар снизу левой рукой в туловище**

Техника выполнения: в момент атаки противника ударом снизу левой рукой в голову, подставьте под удар противника ладонь правой руки, смягчая удар переносом веса тела на правую ногу. Как только удар плотно коснется ладони, поворачивая туловище слева-направо и перенося вес тела на левую ногу, нанесите ответный удар снизу левой рукой в туловище противника.

#### **Защита подставкой правой ладони от удара снизу правой рукой в голову и ответный удар снизу правой рукой в голову**

Техника выполнения: в момент атаки противника ударом снизу правой рукой в голову, подставьте под удар противника ладонь правой руки, поворачивая туловище справа-налево и резко отталкиваясь правой ногой, перенесите вес тела на левую ногу и нанесите ответный удар снизу правой рукой в голову противника.

#### **Защита остановкой – наложением левого предплечья от удара снизу левой в туловище и ответный удар снизу левой в туловище**

Техника выполнения: в момент атаки противника ударом снизу левой рукой в туловище, поворачивая туловище слева-направо, одновременно накладывая предплечье левой руки, согнутой под прямым углом, на предплечье левой руки противника в начале его движения, выполните защиту остановкой – наложением предплечья левой руки. Затем разверните туловище справа-налево и перенесите вес тела на левую ногу. Из этой исходной позиции, перемещая вес тела на правую ногу с поворотом туловища слева-направо, нанесите ответный удар левой снизу в туловище противника.

#### **Защита остановкой – наложением левого предплечья от удара снизу правой в туловище и ответный удар снизу правой в туловище**

Техника выполнения: в момент атаки противника ударом снизу правой рукой в туловище, поворачивая туловище слева-направо, одновременно накладывая предплечье левой руки на предплечье правой руки противника, в начале его движения, выполните защиту остановкой – наложением предплечья левой руки. Затем, разворачиваясь справа-

налево и перемещая вес тела на левую ногу, нанесите ответный удар снизу правой рукой в туловище противника.

#### **Защита подставкой правого локтя от удара снизу левой в туловище и ответный удар снизу левой в туловище**

Техника выполнения: в момент атаки противника ударом снизу левой рукой в туловище, поворачивая туловище справа-налево, подставляя под удар противника согнутую в локте правую руку, выполните защиту подставкой правого локтя. Как только удар плотно коснется локтя, нанесите ответный удар снизу левой рукой в туловище противника, с одновременным переносом веса тела на правую ногу.

#### **Защита подставкой левого локтя от удара снизу правой рукой и ответный удар снизу правой рукой в туловище**

Техника выполнения: в момент атаки противника ударом снизу правой рукой, поворачивая туловище слева-направо, подставляя под удар противника согнутую в локте левую руку, выполните защиту подставкой левого локтя. Как только удар плотно коснется локтя, нанесите ответный удар снизу правой рукой в туловище противника.

#### **Защита отклонением от удара снизу левой рукой в голову и ответный удар снизу левой рукой в голову**

Техника выполнения: в момент атаки противника ударом снизу левой рукой в голову, перенесите вес тела на правую ногу и слегка отклоняясь назад, страхуя подбородок ладонью правой руки, выполните защиту отклонением. Затем с шагом вперед левой рукой нанесите ответный удар снизу левой рукой в голову противника.

#### **Защита отклонением от удара снизу правой рукой в голову и ответный удар снизу правой рукой в голову**

Техника выполнения: в момент атаки противника ударом снизу правой рукой в голову, перенесите вес тела на правую ногу и слегка отклоняясь назад, страхуя подбородок ладонью правой руки, выполните защиту отклонением. Затем с шагом вперед левой ногой нанесите ответный удар снизу правой рукой в голову противника.

#### **Встречный контрудар левой снизу с поворотом туловища влево от прямого удара левой в голову**

Техника выполнения: в момент атаки противника, прямым ударом левой рукой в голову, резко оттолкнитесь правой ногой и выполните шаг влево левой ногой, одновременно поворачивая туловище слева-направо, нанесите встречный контрудар левой снизу в голову противника.

#### **Встречный контрудар правой снизу с поворотом туловища вправо от прямого удара правой в голову**

Техника выполнения: в момент атаки противника прямым ударом правой рукой в голову, резко оттолкнитесь левой ногой и выполните шаг вправо-вперед правой ногой, одновременно поворачивая туловище справа-налево, нанесите встречный контрудар правой снизу в голову противника.

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

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

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

### **Техника нападения. Удары.**

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

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

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

- а) поворот туловища задает, начальную скорость бьющей руке;
- б) толчок ногой создает дополнительный вращающий момент для туловища и способствует его лучшему повороту.

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

- а) поворот туловища обеспечивает выведение вперед плеча ударяющей руки, которое играет для неё роль опоры в продвижении вперед;
- б) при толчке ногой от опоры используется сила реакции опоры для приращения скорости движения руки. Происходит продвижение всего тела вперед, ОЦТ (общий центр тяжести) смещается к передней границе опоры (говорят, что "вес тела переносится на впереди стоящую ногу");
- в) разгибание руки в локтевом суставе на фоне продолжающегося движения туловища увеличивает скорость кисти, движущейся, ускоряясь к цели.

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

1. приставить стоящую сзади ногу в положение боевой стойки с тем, чтобы ОЦТ проецировался на середину площади опоры;
2. вернуть туловище назад, оттолкнувшись стоящей впереди ногой, чтобы проекция ОЦТ сместилась на середину площади опоры.

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

### **Техника защиты.**

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

Существуют различные защитные приемы:

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

1. **Защита руками** высоконадежна и эффективна. Одним из активных приёмов защиты является контрудар. **Контрудар** – это встречный удар, который наносится во



время удара соперника и останавливает развитие его атаки. Чаще всего это удары прямой левой, а также прямой правой, как сильный, останавливающий наступление противника.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Наступательные действия состоят из подготовительных действий и 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 для достижения тактических целей: для захвата инициативы, для решительного удара, чтобы получить преимущество в очках. Отдельная атака может быть ложной. 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 застаёт 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 боевыми движениями.

Оборонительные тактические действия боксёр применяет, если ему необходимо 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 боксеров в бою. Поединок на каждой дистанции проходит в самых разнообразных условиях и имеет свои закономерности.

Существует три основные дистанции: дальняя, средняя и ближняя.

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

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

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

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

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

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

### **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 подступиться 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

потрудились 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 180гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо(переворот боком).

#### **Баскетбол**

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

#### **Футбол**

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

#### **Подвижные игры и эстафеты**

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

#### **Плавание**

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

### 3.6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

### 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

**в области теории и методике 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 ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ  
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)
	Бег 100 м (не более 15,8 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 14 мин. 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 188 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,5 м, слабейшей рукой не менее 5 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
			Тренировочный этап 2-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	4
		средняя	4
		ближняя	4
	боковыми ударами и защитами	дальняя	4
		средняя	4
		ближняя	4
	ударами снизу и защитами	дальняя	4
		средняя	4
		ближняя	4
То же с партнером, находящимся в разнотипной стойке:		дальняя	4
		средняя	4
		ближняя	4

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 размахистыми ударами;
5. Обладающими сильным ударом;
6. Пользующимися комбинационным боем (сочетающими все виды тактики);
7. Ведущими бой в противоположной стойке;
8. Ведущими бой в низкой стойке.

#### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Задача	Дистанция, особенности	Период подготовки
		Тренировочный этап 2-й год обучения
Маневрирование (на оценку)		5
Ложные действия (на оценку)		4
Решение узких тактических задач (на оценку)	Дальняя	4
	Средняя	4
	Ближняя	3
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/)