



**А. И. СТЕПАНОВ**

## **ОБУЧЕНИЕ БОКСЕРА-НОВИЧКА**

ПОСОБИЕ ДЛЯ ИНСТРУКТОРОВ-ОБЩЕСТВЕННИКОВ

Государственное издательство

«ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ»

Москва 1953

Книга скачана с сайта: [wholesport.ru](http://wholesport.ru)

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Подлинная массовость физкультурного движения, повышение уровня спортивного мастерства и завоевание мирового первенства по важнейшим видам спорта — вот главные задачи, которые поставил перед советскими спортсменами ЦК ВКП(б) в своем историческом постановлении от 27 декабря 1948 г.

За годы, прошедшие со дня этого постановления, количество молодежи, занимающейся спортом, резко увеличилось. В частности, это очень заметно в боксе. Медленнее происходит повышение спортивного мастерства: здесь сказывается недостаток квалифицированных кадров тренеров.

Вот почему нужно особенно заботиться о повышении — знаний нашего спортивного актива и в первую очередь инструкторов-общественников.

Роль инструктора-общественника за последние годы стала особенно заметной и значительной. От него зависит успех занятий в спортивных секциях низовых коллективов, он зачастую становится первым руководителем и наставником новичка, вступившего на спортивный путь.

Настоящее пособие по боксу рассчитано на инструктора-общественника, имеющего некоторую практическую и теоретическую подготовку, отсюда и ряд особенностей предлагаемой читателю книги.

Основная цель пособия — помочь инструктору-общественнику изучить технику и тактику бокса в таком объеме, который позволил бы ему осуществлять на начальных ступенях обучения подготовку боксера 3-го разряда.

Материал пособия распределен по отдельным (примерным) урокам в соответствии с программой для секций бокса, утвержденной Всесоюзным комитетом по делам физической культуры и спорта.

Автор стремился учесть в содержании уроков не только обучение техническим приемам, но и воспитательную сторону учебного процесса.

Просьба к инструкторам-общественникам и боксерам, которые воспользуются данным пособием, сообщить свои пожелания и замечания по содержанию этой книги.

## УРОК БОКСА

Инструктору-общественнику рекомендуется на занятиях придерживаться той примерной схемы, которая приводится ниже и выдерживается в дальнейшем в каждом отдельном уроке.

Первый урок — ознакомительный: инструктор знакомит начинающих с общими вопросами советской физической культуры, затем в этом же уроке уточняются вопросы организации секции, время занятий и т. п.

В последующих уроках дан учебный материал — перечень упражнений для каждой части урока. В конце каждого урока приведены методические указания, в которых изложена техника каждого нового упражнения.

Урок — это основная форма занятий по боксу. Он состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

В **вводной части** урока инструктор организует группу занимающихся (построение), принимает рапорт от старосты группы, сообщает о цели урока и проводит беседу, в которой излагает занимающимся необходимые теоретические сведения. Беседа должна быть интересна и насыщена яркими примерами.

Умение доходчиво и просто рассказать группе об изучаемом теоретическом и практическом материале играет здесь главную роль. Поэтому инструктор обязан тщательно готовиться к каждому предстоящему уроку. Программу занятий, их расписание, намеченный перед каждым занятием конспект — все это надо четко выдерживать.

В **подготовительную часть** урока входят: обыкновенная и ускоренная ходьба, бег, общеразвивающие упражнения — в движении и на месте (стоя, сидя, лежа). Все это даст нагрузку мышечным группам, подготовит нервно-мышечный аппарат и сердечнососудистую систему к более сильным напряжениям и «разогреет» весь организм. Сюда же войдут упражнения для развития подвижности ног, подготавливающие боксера к умелому передвижению по рингу.

В **основную часть** урока входит изучение программного материала: техники и тактики бокса, упражнений в координации боевых движений (механика ударов, защит и перемещений), развитие резкости и автоматичности серийных ударов, изучение дистанции ударов, «постановка» ударов на специальных снарядах — надувной и насыпной грушах и мешке. Сюда же входит изучение боевых движений во взаимодействии с партнером; изучение приемов и тактических действий, закрепление материала урока в вольных боях.

В **заключительную часть** урока входят упражнения эмоционального характера (игры), успокаивающие упражнения и ходьба. В заключительной же части инструктор должен подробно разобрать прошедший урок, указав на положительные и отрицательные моменты в деятельности занимающихся. Кроме того, он дает задание, которое занимающиеся должны выполнить дома. Последнее очень важно для усвоения пройденного материала. Уроки бокса рассчитаны на 2 академических часа (по 45 мин.). На вводную часть отводится до 10 мин., на подготовительную — 20 мин., на основную — 50 мин., на заключительную — до 10 мин. Программа составлена из расчета 2 занятий в неделю.

Приводим примерную схему урока.

### 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ (10 мин.)

- а) построение группы и прием рапорта от старосты группы,
- б) сообщение цели урока занимающимся,
- в) беседа по теоретическому разделу программного материала.

## **II. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (20 мин.)**

- а) ходьба, ходьба ускоренная, бег (в колонне по одному),
- б) общеразвивающие упражнения в движении шагом,
- в) удары в движении (в колонне по одному),
- г) упражнения для развития подвижности ног,
- д) построение группы в шеренгу по два-четыре (в зависимости от размеров спортзала),
- е) общеразвивающие упражнения на месте (стоя, сидя, лежа).

## **III. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (50 мин.)**

- а) изучение ударов на месте из прямой позиции,
- б) изучение атак и серийных ударов из боковой и прямой позиций,
- в) изучение защит, требующих движений ног и туловища,
- г) упражнения со скакалкой,
- д) бой с тенью (с воображаемым противником), закрепление задач, поставленных на данном уроке,
- е) упражнения со специальными снарядами (груша, мешок, «лапы»),
- ж) деление группы на пары (по росту и весу) и изучение приемов данного урока,
- з) вольный бой или условный бой на ринге для закрепления пройденных приемов.

## **IV. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (10 мин.)**

- а) игры (для развития специальных качеств),
- б) спокойная ходьба (для успокоения сердечной деятельности), упражнения в расслаблении,
- в) разбор урока,
- г) задание на дом.

## **ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Количество занимающихся в группе—16—20 человек. После общеразвивающих упражнений в начале основной части каждого урока коротко, для закрепления, повторяется материал прошлого занятия. Инструктор должен помнить, что упражнение, проделанное раз или два, еще нельзя считать изученным. Нужно многократно повторять изучаемое упражнение, систематически тренироваться, чтобы упражнение стало привычным и перешло в навык. Каждое упражнение в занятии повторяют 16—20 раз.

Вначале инструктор называет упражнение, которое предстоит изучить. Затем он показывает, как упражнение выполняется в целом; объясняет его, после чего показывает в замедленном темпе (при этом следует обращать особое внимание на технику упражнения) и, наконец, в обычном темпе. Каждое изучаемое движение или прием следует сначала выполнить замедленно и постепенно ускорять его, сохраняя при этом точность и непринужденность движений. Так развиваются ловкость, быстрота и точность движений. Это правило необходимо постоянно соблюдать.

При изучении приема в парах—сначала вновь изучаемый прием проделывают на месте и замедленно, потом постепенно ускоряют движения. Затем тот же прием делают с шагом вперед, потом в свободном перемещении и только после этого закрепляют в условном или вольном бою.

Для упражнений в движении (шагом) в колонне по одному инструктор вначале указывает занимающимся необходимую дистанцию (2—3 шага), чтобы они не могли мешать друг другу и тем самым исказить упражнения. Затем останавливает группу и поворачивает ее лицом к центру спортивного зала. Инструктор находится в середине колонны, лицом к большей части занимающихся, стоящих в круге, и так, чтобы его было всем хорошо видно. Он показывает упражнение, после чего поворачивает группу в первоначальное положение, подает команду «Шагом марш!» и подсчитывает ногу; это необходимо для того, чтобы вся группа делала упражнение одновременно.

Затем инструктор, указав исходное положение, под левую ногу подает команду «НА», под правую — «ЧИ» и левую — «НАЙ!» («начинай»), делает подсчет упражнения, чтобы занимающиеся, пропустив правую ногу, начали упражнение под левую.

После упражнения следует команда: «Обычным шагом, марш!» Чтобы показать новое упражнение, инструктор снова останавливает группу.

Все команды в уроке надо произносить четко и достаточно громко.

Каждая команда делится на предварительную, подаваемую протяжно, и исполнительную, подаваемую коротко и резко.

Необходимо обращать большое внимание в уроке на выправку занимающихся, приучая их держаться все время подтянуто, не разболтанно. При всех передвижениях носки должны быть слегка развернуты. Все передвижения делаются с носка.

Показывая упражнение на месте, руководитель должен стоять лицом к группе. Показывать упражнение нужно так, чтобы занимающиеся видели руководителя, словно себя в зеркале: если занимающиеся выполняют упражнение в левую сторону, то руководитель должен показывать данное упражнение в правую. Только при этом условии группа будет делать упражнение одновременно в одну сторону.

Объясняя то или иное упражнение, следует показ сопровождать словами: «Смотрите, как идет предплечье левой руки», «видите, как поворачивается таз», «обратите внимание, в какой момент это делается» и т. п. Только такой показ и объяснение будут вполне доходчивыми, так как инструктор обращает внимание занимающихся именно на то, что нужно в данный момент. После объяснения и показа упражнения нужно предложить занимающимся повторить его, а затем объяснить ошибки.

Если кто-либо из занимающихся все же продолжает повторять ошибку, не всегда обязательно добиваться, чтобы ученик исправил ее на этом же занятии: он еще не привык к данной координации движений и на последующих уроках сделает упражнение правильно. Между упражнениями следует делать минимальную паузу, которая необходима для объяснения нового упражнения, но не надо устраивать отдыха. При всех движениях, требующих усилий, следует рекомендовать занимающимся делать выдох. Не надо учить делать вдох: это причудливо задерживает дыхание и отрицательно сказывается на выносливости.

После того как учебный материал основной части урока будет усвоен, начинается собственно тренировка, т. е. упражнения многократно повторяются с целью закрепить навык, развить известную быстроту, ловкость и уверенность у занимающихся. При всех упражнениях для ног нужно предложить занимающимся следить за тем, чтобы не затекали ноги, для чего, подпрыгивая, нужно покачивать, сгибая в колене то одну, то другую ногу.

Затем все внимание необходимо обратить на то, чтобы ноги в прыжках действовали в темпе и ритме, задаваемых руками.

Далее следует бой с тенью — тренировка в маневре, т. е. в движении с ударом. В бою с тенью (с воображаемым противником) молодого боксера надо учить думать и изобретать, одновременно предостерегая его от неорганизованных, неосмысленных движений. Бой с тенью без цели, без замысла, совершенно бесполезен. Поэтому нужно добиваться, чтобы боксер постепенно приучился думать во время боя, так как на этом будет основываться организованный бой в противовес бою «по вдохновению».

Вначале надо заставлять молодых боксеров вести бой с тенью замедленно и, только убедившись, что они действуют достаточно многообразно, позволять им постепенно ускорять темп.

После боя с тенью следует провести краткую беседу, посвятив ее вопросам тактики. Во время этой беседы можно разрешить занимающимся бинтовать руки и надевать перчатки. Наконец, можно приступить к условному или вольному бою.

Упражнения в условных и вольных боях начинаются с 4-го занятия изучением дистанции и момента удара; затем они постепенно усложняются, и занимающиеся переходят к изучению способов завязки боя. Сначала боевые действия усваиваются условно, по определенному заданию, а затем все они изучаются в условиях внезапности и случайности, что уже требует от занимающихся непринужденного владения техникой. В этом-то, собственно, и заключается смысл вольного боя как упражнения. Вольный бой — это упражнение, в котором применяются все изученные приемы в условиях боя, т. е. в условиях самых разнообразных случайностей или внезапных действий противника. Желательно, чтобы вольный бой с первого же раза происходил на ринге. Но с настоящего вольного боя начинать нельзя: надо к нему подходить постепенно, шаг за шагом.

В каждом бою вначале перед боксерами ставятся определенные ограничения, за рамки которых не разрешается выходить. Постепенно, по мере того как у занимающихся, вырабатываются и закрепляются боевые навыки, эти условия снимаются и боксеры переходят к настоящему вольному бою, не ограничиваемому условностями и заданиями узкого характера. В вольном бою нужно побуждать боксеров к оживленной игре и предостерегать от напряжения и грубости.

В изучении приемов бокса и в вольных боях следует решительно пресекать всякую грубость и не допускать сильных ударов.

Подвижные и спортивные игры — очень важный элемент в обучении боксера. Они пробуждают у занимающихся интерес к соревнованиям, помогают развивать чувство коллективизма, инициативу, приучают ориентироваться в быстро сменяющейся обстановке, мгновенно принимать необходимые решения. Правильный подбор игр, применяемых на уроках, содействует развитию многих волевых и физических качеств, необходимых боксеру. Благодаря своей эмоциональности и увлекательности игры поддерживают бодрость и хорошее настроение у занимающихся, повышая их интерес к занятиям, незаметно подводя молодых боксеров к трудным испытаниям в боях на ринге.

Параллельно техническому изучению приемов идет постепенное воспитание моральных и волевых качеств. От урока к уроку, от боя с тенью к вольному бою занимающиеся приобретают уверенность в своих силах, хладнокровие, выдержку и волю. Преждевременный переход к бою в условиях соревнования может нанести организму неподготовленного боксера непоправимый вред, вызвать психическую травму, может лишить начинающего боксера уверенности в своих силах — этой основы воспитания волевых качеств. Вот почему так важен постепенный переход от игры к серьезному бою на ринге.

Каждый урок должен быть интересным, эмоциональным и давать занимающимся что-то новое, чтобы они были удовлетворены занятием. Скучно построенный урок вызывает апатию и притупляет внимание. В этих условиях учебный материал не будет полноценно усваиваться занимающимися. В заключительной части каждого урока следует давать игры.

Инструктору нужно записывать ход вольных боев, анализировать поведение бойцов, а затем разбирать бои в заключительной части урока.

После вольного боя идут дополнительные упражнения со снарядами (груша, мешок, «лапы» и другие) с целью развить силу, точность и быстроту ударов.

В упражнениях с надувной грушей нужно добиваться от занимающихся точности и аккуратности движений, а не шума с сильным ударом, к чему порой стремятся молодые боксеры. Упражнение с мешком очень сложно: здесь занимающиеся соединяют и то, что было в бою с тенью, и то, что было в упражнении с грушей. Поэтому давать упражнения с мешком на первых уроках не следует.

Если материал урока усвоен недостаточно, инструктор должен возвращаться к пройденному, добиваясь,

чтобы поставленные задачи были выполнены.

В обучении нельзя забывать об индивидуальном подходе к занимающимся, ведь группа состоит из людей, различных по физическому развитию, характеру, интеллектуальному уровню, способностям и наклонностям.

Задача инструктора — изучить каждого занимающегося и правильно подойти к каждому, учитывая сильные и слабые стороны учеников. Хороший педагог должен быть в то же время и хорошим психологом.

Инструктор обязан узнать интересы своих учеников, их наклонности и стремления, познакомиться с их бытом и производственными условиями. Это позволит инструктору своевременно принять меры по тем или иным тревожным сигналам, прибегая, если это нужно, к помощи коллектива.

Уважение и доверие учеников к инструктору, спаянность и дружба внутри коллектива — необходимые условия для роста спортивных достижений.

Очень важно, чтобы каждый член коллектива осознал и почувствовал ответственность за свой коллектив, радовался бы успехам товарищей, дорожил своим коллективом. Это одна из важнейших сторон в обучении и воспитании молодого боксера.

Инструктор должен являться на урок в чистом и опрятном спортивном костюме (рейтузы, футболка) и тапочках. Занимающиеся обязаны иметь плавки, трусы, майку, тапочки. Желательно, чтобы занимающиеся после занятий могли принять теплый душ.

Боксерские перчатки надевают перед изучением приемов в парах и для вольного или условного боя. Для упражнений со снарядами — мешком, грушей или с «лапами» — надевают специальные тренировочные перчатки — боевые для этой цели не годятся.

Постоянная забота о здоровье боксера — главная обязанность инструктора. Четкая организация занятий может полностью исключить случаи спортивного травматизма. Обычно повреждения происходят в результате неумелого или несерьезного подхода к занятиям. Инструктор отвечает за травму, полученную учеником на занятии, на нем лежит ответственность за своих воспитанников, за их здоровье и подготовку к бою на ринге.

При занятиях боксом обязателен систематический врачебный контроль, особенно в период тренировки и соревнования.

Допуская занимающегося к занятиям, инструктор должен руководствоваться указаниями врача-специалиста. Нельзя допускать к занятиям не прошедших медицинского обследования и не имеющих разрешения врача.

Противопоказаниями для занятий боксом служат поражения костно-суставного и связочного аппаратов, органическое и функциональное расстройство сердечнососудистой системы, кровоточивость, заболевания центральной нервной системы, болезненное состояние внутренних органов и общая слабость.

Постоянный контакт с врачом, индивидуальный подход к каждому занимающемуся, внимательное наблюдение за каждым тренирующимся, за его техническим ростом, поведением и здоровьем — основные обязанности инструктора.

К вольному бою нельзя допускать разных по весу и технической подготовленности боксеров.

Необходимо внимательно следить за состоянием перчаток, вес которых должен быть не менее 300—400 г, устранять жесткие части в костюме боксера. Перед упражнениями в перчатках кисти рук обязательно следует бинтовать, чтобы предохранить большие пальцы от возможного повреждения при ударах о лобную и локтевые кости или в случае, если удары наносятся неточно и небрежно. Необходимо также следить за правильным положением кулака при ударе; на занятиях надо пользоваться масками, назубниками и раковинами. Нужно учить занимающихся беречь руки, приучая наносить удары в строго определенные места, так как даже незначительная травма, например ушиб больших пальцев рук или повреждение надбровной дуги как следствие удара головой, надолго лишает боксера возможности тренироваться.

Особенно тщательно боксер должен беречь себя накануне соревнований, когда на лечение нет времени, и боксер может подвести свой коллектив, выбыв из соревнований. Нужно внушить занимающимся, что весьма важно беречь себя от простудных заболеваний (грипп, ангина) и инфекционных болезней, заставляющих боксера на длительное время прекращать тренировку. Во всех случаях жалоб на травму и недомогание следует немедленно направлять занимающихся к врачу. Боксера, даже если он технически подготовлен, можно допускать к соревнованию только после тщательной тренировки и медицинского осмотра.

Инструктор должен следить за состоянием ринга и его установкой в соответствии с правилами: ринг должен находиться на достаточном расстоянии от стен помещения; толщина настила (войлока) — не меньше 1,5—2 см; брезент тщательно натянут; металлические части ринга отдалены от места боя.

Запрещаются занятия в помещениях, имеющих цементный или каменный пол.

Высокая требовательность инструктора к дисциплине, технической правильности выполняемых участниками приемов, отличное знание правил боя и точность их выполнения самими боксерами предупреждают возможность травм, создают здоровую атмосферу полноценного урока.

Обучение и воспитание боксера — сложное и ответственное дело.

Учебный процесс инструктор обязан связать с общими задачами физического воспитания.

Воспитать молодого боксера в духе коллективизма, высокой политической сознательности и культуры, беззаветной любви к Родине — такова ответственная и почетная задача инструктора.

## 1-й УРОК

**Цель урока.** Ознакомить занимающихся с принципами коммунистического воспитания и его составной

части — физического воспитания.

## 1. БЕСЕДА

**Советское физическое воспитание — составная часть коммунистического воспитания.** Классики марксистско-ленинской науки — Маркс, Энгельс, Ленин, Сталин — рассматривают в своих работах физическое воспитание как составную часть коммунистического воспитания.

Еще в 1866 г. Карл Маркс в написанной им «Инструкции делегатам Временного Центрального Совета» определил всестороннее воспитание как процесс, включающий, во-первых, умственное воспитание, во-вторых, физическое, воспитание, такое, какое дается в гимнастических школах и военными упражнениями, в-третьих, политехническое обучение.

Физическая культура и спорт в нашем государстве признаны делом государственной важности, которому советское правительство, коммунистическая партия и лично товарищ Сталин уделяли и уделяют огромное внимание.

В принятом в 1919 г., по инициативе В. И. Ленина, декрете о всеобщем военном обучении трудящихся, в постановлениях Центрального Комитета партии, принятых в 1925, 1929 и 1948 гг., четко определены цели и задачи советской физической культуры. В первые же годы существования советского государства В. И. Ленин говорил, что нашей трудовой стране нужны миллионные армии физически крепких людей, людей воли, мужества, энергии, настойчивости, что им принадлежит будущее, их руками будет завоевываться право на строительство новых основ человеческого общества.

Обязательность физического воспитания учащейся молодежи, введение Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР», положенного в основу советской системы физического воспитания, в высокой степени способствовали массовому развитию физической культуры и спорта. В борьбе за укрепление экономической и военной мощи нашего государства, в жестоких битвах с гитлеровскими захватчиками с невиданной силой проявились высокие моральные и физические качества советских людей, в воспитании которых сыграла свою роль и физическая культура.

Михаил Иванович Калинин понимал под воспитанием определенное, целеустремленное и систематическое воздействие на психологию воспитываемого, чтобы привить ему качества, желательные воспитателю. С помощью разнообразных физических упражнений педагог-тренер воздействует на весь организм занимающихся, укрепляет и развивает у них необходимые физические и волевые качества — силу, выносливость, ловкость, быстроту, решительность, настойчивость, коллективизм и ряд других ценных качеств. Михаил Иванович требовал, чтобы нашей молодежи прививались коммунистические принципы, т. е. принципы высокообразованного, честного передового советского человека — любовь к социалистической родине, дружба, товарищество, гуманность, честность, любовь к социалистическому труду и целый ряд других высоких качеств, присущих человеку коммунистического общества. Воспитание, вырашивание этих качеств — важнейшая составная часть коммунистического воспитания.

В выступлениях по вопросам коммунистического воспитания М. И. Калинин показал, что наше советское государство создает исключительные условия для всестороннего развития, образования, нравственного, физического, эстетического и трудового воспитания.

Основой коммунистической идейности и сознательности должно быть коммунистическое мировоззрение.

М. И. Калинин учил воспитывать нашу молодежь убежденными коммунистами. Он исходил из того, что настоящий коммунист — это и есть идеальный человек, так как в нем концентрируются самые высокие человеческие качества: любовь к Родине, преданность своему народу, высокая идейность.

Значительное место в коммунистическом воспитании М. И. Калинин уделял физическому воспитанию, рассматривая его как необходимое средство всестороннего развития личности.

«Мы хотим, — говорил Михаил Иванович, — всесторонне развить человека, чтобы он умел хорошо бегать, плавать, быстро и красиво ходить, чтобы у него все органы были в порядке, — словом, чтобы он был нормальным, здоровым человеком, готовым к труду и обороне, чтобы параллельно всем физическим качествам правильно развивались и умственные его качества».

М. И. Калинин указывал, что физическое воспитание — один из основных предметов воспитания, обучения молодежи. Физическая культура и спорт дисциплинируют людей, укрепляют их здоровье, стимулируют самостоятельность и инициативу, помогают воспитывать сильную, ловкую, выносливую и отважную молодежь.

В годы Великой Отечественной войны Михаил Иванович не раз подчеркивал важность физической подготовки и требовал массового охвата ею советской молодежи.

Принятый по инициативе ленинско-сталинского комсомола в 1931 г. комплекс «Готов к труду и обороне СССР» способствовал широкому развитию физкультурного движения: в городах и колхозной деревне были созданы тысячи новых физкультурных коллективов.

Нормы на значок ГТО сдали у нас миллионы человек. В лыжных и летних кроссах принимают участие десятки тысяч физкультурников. Только в розыгрыше Кубка СССР по футболу в 1952 г. участвовало более 17 000 команд. Эти факты свидетельствуют о том, что физическая культура и спорт стали у нас действительно массовыми.

Успехи социалистического строительства дали возможность советскому правительству выделять на развитие физической культуры огромные материальные средства.

За годы Советской власти в СССР построены тысячи стадионов, спортплощадок, лыжных баз, водных

станций и других спортивных сооружений. Открылись десятки специальных учебных заведений, готовящих кадры преподавателей физического воспитания.

В процессе развития советского физического воспитания сложились основные черты его, в корне отличные от черт, присущих физическому воспитанию в капиталистических странах.

Основные черты советского физкультурного движения — это **народность, коммунистическая идейность, животворный советский патриотизм, демократичность и другие. Научность также важная отличительная черта советского физкультурного движения.**

Научно-исследовательские институты, кафедры физкультурных и других учебных заведений ведут большую исследовательскую работу, позволяющую спортивным организациям строить физическое воспитание широких трудящихся масс на подлинно научных основах.

Физическое воспитание введено как обязательная дисциплина во всех учебных заведениях Советского Союза.

\* \* \*

Русскому народу истари свойственны мужество и сила. Из глубокой древности дошли до нас примеры увлечения наших предков кулачными боями, играми, ходьбой на лыжах, охотой и т. п. Большое значение физическим упражнениям в системе подготовки войск придавали Петр I, Суворов и другие великие русские полководцы.

В предреволюционные годы мировую известность завоевали такие выдающиеся русские спортсмены, как борцы Иван Поддубный, Иван Заикин, конькобежцы Александр Паншин, Николай Струнников и другие.

Царские чиновники и буржуазия, лишенные чувства национальной гордости, делали все, чтобы опыт и знания этих замечательных спортсменов не стали достоянием народа.

В дореволюционной России существовало небольшое количество спортивных клубов и кружков, едва насчитывающих в своих рядах 40—50 тысяч человек. В стране не было ни одного стадиона; физическими упражнениями можно было заниматься лишь на немногочисленных площадках, плохо приспособленных для этих целей. Сельское население не имело и представления о спорте.

В условиях эксплуататорского буржуазно-помещичьего строя, душившего передовую мысль и передовые стремления лучших сынов России, физическое воспитание находилось в загоне.

Лишь Великая Октябрьская социалистическая революция впервые в истории создала необходимые условия для всестороннего физического и духовного совершенствования трудящихся.

Вместе с гигантским ростом социалистической культуры небывалое развитие получила и физическая культура. Цели советской физической культуры коренным образом отличаются от целей, преследуемых буржуазным спортом. Проповедуя аполитичность, надклассовость спорта, капиталисты стремятся с его помощью отвлечь молодежь от политической борьбы, превратить спортсменов в пушечное мясо для своих грабительских войн, воспитать молодчиков, которые могли бы подавлять рабочее движение.

По своей звериной сути буржуазный спорт антинароден, тогда как наша советская физическая культура, советский спорт целиком поставлены на службу народу. В нашей стране физическая культура и спорт призваны сплачивать молодежь вокруг Коммунистической партии, помогать ей и государству растить бодрых, здоровых, сильных, смелых сынов и дочерей Родины, не боящихся трудностей, могущих преодолевать любые препятствия. Не даром замечательные слова, сказанные товарищем Сталиным на XVI съезде ВКП(б), стали боевой программой, знаменем физкультурного движения. Остановившись на факторах, приведших к улучшению жизни трудящихся, товарищ Сталин сказал, тогда: «...все это создает такую обстановку работы и быта рабочего класса, которая дает нам возможность вы- растить новое поколение рабочих, здоровых и жизнерадостных, способных поднять могущество Советской страны на должную высоту и защитить ее грудью от покушений со стороны врагов».

Великая Отечественная война показала, что в Советском Союзе выросло именно такое поколение — отважное, сильное, выносливое, — сумевшее выдержать тяжелые испытания и разгромить врага.

Центральный Комитет Коммунистической партии Советского Союза, советское правительство неустанно заботятся о росте физкультурного движения в городе и деревне, о повышении мастерства наших спортсменов. 27 декабря 1948 г. Центральный Комитет ВКП(б) вынес постановление, в котором обязал Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта, партийные и советские организации, ЦК ВЛКСМ и ВЦСПС обеспечить широкое развитие физической культуры и спорта среди населения города и деревни. ЦК ВКП(б) указал главные задачи в области физкультурной работы: развертывание массового физкультурного движения в стране, повышение уровня спортивного мастерства и на этой основе завоевание советскими спортсменами в ближайшие годы мирового первенства по важнейшим видам спорта.

Советские спортсмены успешно реализуют это историческое постановление. Им принадлежит ряд мировых рекордов в тяжелой и легкой атлетике, стрельбе, конькобежном и других видах спорта. Лучшие спортсмены страны пользуются заслуженной популярностью, их имена известны всему народу.

Сталинская забота и руководство окрыляют нашу молодежь, воодушевляют наших спортсменов на новые достижения. За последние годы советские спортсмены добились выдающихся побед на международной арене.

Всем памятли успешные выступления за рубежом наших штангистов, боксеров, гимнастов, шахматистов, баскетболистов, волейболистов, успехи советских спортсменов в международных легкоатлетических и конькобежных встречах.

Выступления советских спортсменов на Третьем всемирном фестивале молодежи в Берлине в 1951 г., в котором участвовало 44 страны, увенчались новыми блестящими успехами. Принимая участие в 9 видах спорта, представители Советского Союза завоевали 259 медалей, из них 158 золотых, 60 серебряных и 41



бронзовую, убедительно продемонстрировав преимущества советской системы физического воспитания. Серьезных успехов добились советские спортсмены и на XV Олимпийских играх.

Задачи, поставленные XIX съездом партии, требуют нового подъема массового физкультурного движения, повышения общего уровня спортивных достижений.

Однако советское физкультурное движение еще в долгу перед партией, правительством и народом, создавшими такие замечательные условия для его роста и процветания.

В области массовости мы должны стремиться к тому, чтобы каждый молодой человек в городе и деревне был членом спортивной организации. Физическая культура должна стать достоянием многомиллионных масс. Наши усилия необходимо направить на то, чтобы квалифицированными спортсменами стало подавляющее большинство членов спортивных организаций.

Завоевание мировых первенств—вот задача, которую каждый советский мастер спорта обязан рассматривать не только как генеральную задачу всего физкультурного движения, но и как конкретно стоящую перед ним личную цель в избранном виде спорта.

Борьба за достижение целей, поставленных партией перед советскими физкультурниками, начинается в коллективе физической культуры, в каждой его спортивной секции, в том числе и в секции бокса.

## 2. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ

1. Записать всех желающих заниматься в секции бокса.
2. Избрать бюро секции.
3. Выяснить, кто, когда, какими видами спорта и сколько времени занимался; кто имеет значок ГТО, спортивный разряд и т. д.
4. Произвести медицинский осмотр всех записавшихся в секцию бокса (в присутствии руководителя секции и обязательно до начала занятий секции).

### 2-й УРОК

**Цель урока.** Ознакомить занимающихся с программой обучения боксу, которую им придется усвоить. Дать краткое представление о боксе.

Практически ознакомить с прямой позицией и координацией (согласованием) ударов. Боковая позиция и передвижение в боковой позиции.

## I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ. Теоретические сведения

**Программа занятий.** Настоящая поурочная программа рассчитана на годичный срок обучения из расчета 100 часов; из них 10 часов предназначено на теоретические вопросы и 90 часов — на усвоение практического материала при 2 занятиях в неделю (2 часа каждое).

Задача обучения — подготовить боксера 3-го разряда Всесоюзной спортивной классификации и значкиста ГТО I ступени.

**Бокс как вид спорта.** Изучить и усвоить технику и тактику бокса нелегко. От занимающихся требуются большое желание, настойчивость и упорство. Но без труда ничто не дается. Чем труднее путь к мастерству, тем полнее удовлетворение, когда цель будет достигнута. Пусть первые неудачи не смущают занимающихся, а, наоборот, побуждают еще настойчивее изучать многообразную и сложную технику бокса.

Задача каждого боксера в бою состоит в том, чтобы лишить своего противника воли к победе. Это достигается продуманным ведением боя с учетом всех слабых и сильных сторон противника, знанием, как построить бой таким образом, чтобы умело использовать слабые стороны противника и складывающуюся боевую обстановку в свою пользу.

Достигается это умением применять защиты от ударов противника и точно наносить свои удары в наиболее уязвимые места.

Удары разрешается наносить в переднюю часть туловища до линии, образуемой резинкой трусов, в переднюю и боковую части лица. Запрещается бить по затылку, спине, ниже пояса. Нельзя противника ударять головой, локтем, предплечьем, раскрытой и несжатой перчаткой (шнуровкой), бить сверху, держать и бить, наступать на ноги.

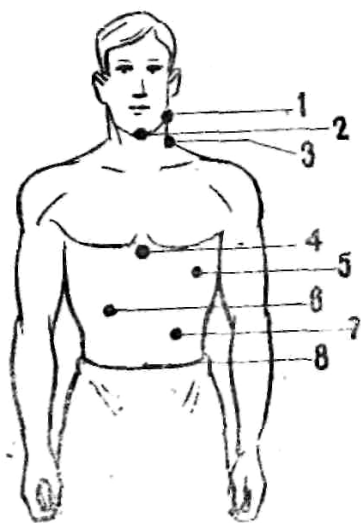
Наиболее чувствительными местами для ударов считаются: подбородок, угол челюсти и верхняя часть живота — солнечное сплетение (рис. 1). Резкий удар, направленный в подбородок, может лишить противника сознания, и он не в состоянии будет продолжать бой в течение некоторого времени; удар в подбородок безболезнен. Удар в солнечное сплетение связан с болевым ощущением, задержкой дыхания, сознание не выключается, но боксер не в состоянии продолжать бой. Удары в другие места оказывают действие после нескольких попаданий, утомляют боксера, получающего удары, и лишают его воли к победе. Однако в процессе боя попасть в эти места нелегко, так как оба противника наносят удары, защищаются и имеют одинаковую цель. Кроме того, оба не стоят на месте, а передвигаются по рингу.

Отсюда вся трудность боя: бокс превращается в сложную игру. В ней побеждает тот, кто умнее и сообразительнее, кто умеет быстрее принимать нужное решение, заставлять раскрывать чувствительные места, находить слабо защищенные, противопоставлять противнику свои сильные стороны и скрывать слабые.

Удар наносят твердо сжатым кулаком фалангами указательного и среднего пальцев (рис. 2). Удар в боксе значительно мощнее удара, применяемого в кулачных боях. В ударе боксера учитываются анатомо-



физиологические особенности строения человеческого тела, развитие центробежных сил при вращении туловища в какую-либо сторону, когда используются вес тела, скорость наносящей удар руки и умение сохранять равновесие.



**Рис. 1.** Точками обозначены наиболее чувствительные места на теле:

1 — угол челюсти, 2 — подбородок, 3 — боковая поверхность шеи, 4 — верхняя часть живота (солнечное сплетение), 5 — область сердца, 6 — область печени, 7 — область желудка, 8 — линия пояса, образуемая линией трусов, ниже которой наносить удары запрещено правилами



**Рис. 2.** Положение кулака при ударе: а — правильное, б — неправильное

Лишь тот, кто не знает сущности и содержания бокса, может отождествлять бокс с дракой. Человек, не знающий правил и сущности бокса, видит только его внешнюю сторону, которая может у него вызывать неприятное впечатление. Такой человек не понимает внутреннего содержания бокса, требующего большого умственного и физического напряжения, когда противники стремятся превзойти друг друга, превращая бокс в тонкое и умное соревнование, где побеждает сильная воля и лучшая техника.

Систематические, правильно организованные занятия боксом помогают развивать, помимо физических качеств, волевые: хладнокровие, дисциплинированность, смелость и другие. Все это в особенности необходимо молодежи, которая должна быть всегда готовой к защите своей великой Родины. Бокс в системе советского физического воспитания вместе с другими видами спорта занимает одно из ведущих мест.

Так же, как невозможно научиться сразу красиво и грамотно писать, нельзя сразу же овладеть многообразной техникой бокса и умело применять ее. В достижении этой цели и занимающиеся, и инструктор должны проявить большую настойчивость и требовательность.

Начинающие боксеры обязаны не пропускать занятий, вкладывать в каждый урок все свои способности и трудолюбие, стремясь как можно правильнее усвоить, координацию ударов и защит, многократно повторять упражнения не только на уроке, но и в домашней обстановке.

Инструктор обязан объяснять упражнения, образцово показывать их, требовать, чтобы занимающиеся правильно выполняли их, на ходу исправлять ошибки, не допускать, чтобы неправильно выполняемые движения превращались в навык. Переделать, исправить неверный навык часто бывает много труднее, чем обучить правильно с самого начала.

## **II. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ. Общеразвивающие упражнения**

### **В движении шагом**

1. Ходьба. Ходьба ускоренная. Бег. Ходьба.
2. Исходное положение — руки за голову. Упражнение — поднимание рук вверх (рис. 3). В дальнейшем здесь и в последующих уроках «исходное положение» будет обозначаться кратко «И. п.». Слово «упражнение» будет опускаться.
3. И. п. — руки к плечам пальцы сжаты в кулаки. Наклоны туловища вправо и влево в сторону выставляемой вперед ноги (левая нога вперед — наклон влево, правая нога вперед — наклон вправо).
4. И. п. — руки перед грудью. Рывкообразные отведения рук назад (рис. 4).



Рис. 3

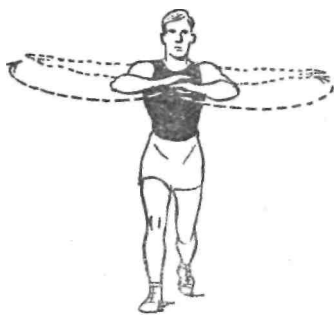


Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7

5. И. п.— руки перед грудью. Повороты туловища вправо и влево в сторону выставленной ноги (рис. 5).
6. И. п. — наклониться вперед, взяться руками за голеностопный сустав у ладьевидных костей. Ходьба в согнутом положении (рис. 6).
7. И. п.— руки вверх. Выдвигая левую ногу, наклоняться вперед, правую — выпрямить.
8. И. п. — руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Передвижение слитными скользящими шагами, попеременно левым и правым боком.
9. И. п.— руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Прямые удары в движении (рис. 7).

#### Стоя на месте

10. И. п.— ноги расставлены на ширину плеч, пальцы сжаты в кулаки, руки согнуты в локтях (Прямая позиция). Координация ударов (см. дальше рис. 16—21).
11. И. п.— ноги расставлены на ширину плеч, руки вдоль тела. Приседать на всей ступне, вытягивая руки вперед (рис. 8).
12. И. п.— ноги расставлены на ширину плеч, руки согнуты в локтях. Отклонять туловище назад и наклонять вперед, стараясь руками достать пол и не сгибая ног в коленях (рис. 9).
13. И. п.— ноги вместе, руки вдоль тела, пальцы сжаты в кулаки. Наклонять туловище в стороны, поднимая противоположную руку до подмышки.
14. И. п.— ноги расставлены на ширину плеч, руки на пояс. Делать повороты туловищем влево и вправо, разводя руки в стороны (рис. 10).

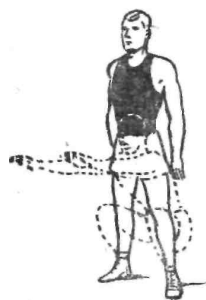


Рис. 8

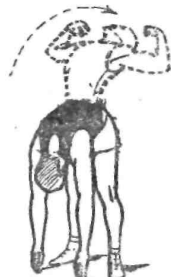


Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12

#### Сидя

15. И. п.— ноги вместе, вытянуты вперед, руками опереться сзади туловища. Поочередное поднятие ног вверх (рис. 11).
16. И. п.— ноги в стороны, руки за голову. Наклонять туловище вперед, стараясь руками достать пол как можно дальше перед собой.

#### Стоя на коленях

17. И. п. — стать на колени, руками опереться о пол:  
Сгибать и разгибать руки, стараясь грудью коснуться пола (рис. 12).

#### Лежа

18. И. п.— лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуть за голову. Подниматься и наклоняться вперед, стараясь руками достать носки ног (рис. 13).
19. И. п. — лечь, на живот, руки на голову. Поднимать туловище и ноги, прогибаясь в пояснице (рис. 14).
20. И. п.— лежа на спине, руки вытянуть за голову. Сгибая ноги в коленях и приподнимая голову, группироваться и касаться лбом коленей (рис. 15).

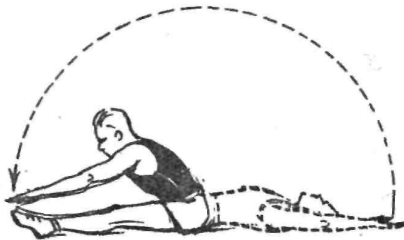


Рис. 13

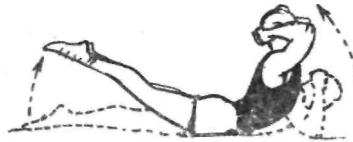


Рис. 14

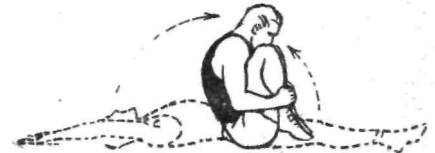


Рис. 15

### III. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### Изучение позиций и ударов

О последовательности формирования навыков в ударах существует несколько точек зрения. Общепринятая последовательность обучения заключается в том, что вначале изучают прямые удары, затем боковые и, наконец, удары снизу.

Некоторые преподаватели считают, что изучать удары снизу нужно раньше, чем боковые, так как от этого более правильно формируются и сами боковые удары.

Автор данной работы также не придерживается общепринятой последовательности.

*Но в этом вопросе вполне допустимы методические варианты. Полностью вопрос о последовательности обучения ударам может быть решен только в результате широко поставленных массовых педагогических наблюдений, — (Прим. ред.)*

21. Прямая позиция.
22. Прямые удары из прямой позиции.
23. Длинные боковые удары из прямой позиции.
24. Удары снизу из прямой позиции.
25. Короткие боковые удары из прямой позиции.
26. Координация ударов из прямой позиции.
27. Боковая (боевая) позиция.
28. Передвижение в боковой позиции.

### IV. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

29. Игра «Репка».
30. Спокойная ходьба.
31. Разбор урока.
32. Задание на дом — изучать координацию ударов из прямой позиции.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

**Прямая позиция** (рис. 16). Предложить занимающимся расставить ноги на ширину плеч, ступни параллельно, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Условно назовем это -положение «прямой позицией». Далее делать легкое покачивание, перенося вес тела с одной ноги на другую. Туловище не наклонять в сторону ноги, на которую переносят вес тела. Прodelать это покачивание несколько раз. Переносить вес тела с одной ноги на другую, сохраняя при этом равновесие, — первое движение, которым нужно овладеть. Особенно важно сохранять равновесие, выполняя упражнение на прямых ногах, не сгибая их в коленях.

Теперь к переносу веса тела с одной ноги на другую нужно добавить поворот плеч и тазобедренного сустава (рис.17).

При этом движении обратить внимание занимающихся на то, чтобы тело сохраняло вертикальное положение, чтобы нога, на которую переносится вес тела, была выпрямлена в колене, но не напряжена, а другая нога — согнута в колене и повернута носком внутрь. Эти два момента очень важны, так как, если не соблюдать данных условий, скорость движения тазобедренного сустава не будет участвовать в построении удара и удар будет значительно слабее.

**Прямые удары из прямой позиции** (рис. 18). Теперь к этому движению следует добавить скорость движения руки. Для этого надо перенести вес тела с одной ноги на другую и наполовину выдвинуть предплечье бьющей руки со сжатым кулаком вперед. Далее — сделать поворот туловищем и послать бьющую руку вперед — полностью ее выпрямив; при этом кулак держать большим пальцем вверх. Следить, чтобы при ударе предплечье точно сохраняло свое направление к цели. Тоже проделать другой рукой, вращая туловище в противоположную сторону. Так производятся прямые удары.

Следить, чтобы занимающиеся наносили прямые удары без усилия, непринужденно и легко, сохраняя правильную координацию движений.

Прямые удары — это удары, наносимые с дальней дистанции, с расстояния одного боксерского шага.

**Длинные боковые удары из прямой позиции.** Следующие удары с дальней дистанции—это боковые удары, наносимые сбоку. В этом ударе плечо и предплечье с кулаком бьющей руки составляют тупой угол по

отношению друг к другу (рис. 19).

Для удара отводят руку в сторону на высоту плеча. В начале удара вес тела надо перенести на противоположную ногу, как для прямого удара, а затем проделать движение туловищем и рукой в сторону удара. Следить, чтобы плечо и предплечье были параллельны полу.

Так же, как и при прямом ударе, нога, на которую переносится вес тела, должна быть выпрямленной в колене, а противоположная согнута и носком повернута внутрь (к другой ноге).

Мощность удара складывается из переноса веса тела с одной ноги на другую, вращения плеч, таза и движения руки. Все эти движения начинаются в разные мгновения, а кончаются одновременно, дополняя друг друга, в силу чего увеличивается их скорость, а, следовательно, резкость и мощность удара.

Дальний бой, или бой на дистанции, характерен тем, что вначале с целью приблизиться к противнику боксер делает шаг вперед. Другой вид боя — это бой на ближней дистанции, когда боксеры уже сблизились и, чтобы наносить удары, нет надобности предварительно делать шаг вперед.



Рис. 16. Прямая позиция (исходное учебное положение для изучения координации ударов на месте)



Рис. 17. Перенос веса тела с одной ноги на другую и поворот в тазобедренном суставе



Рис. 18. Прямой удар правой из прямой позиции

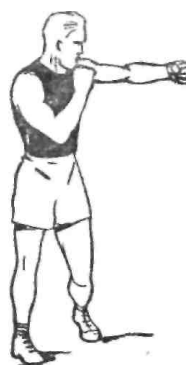


Рис. 19. Длинный боковой удар слева из прямой позиции



Рис. 20. Удар снизу левой из прямой позиции



Рис. 21. Короткий боковой удар правой из прямой позиции

**Удары снизу из прямой позиции** (рис. 20). Удары снизу наносят в ближнем бою.

В этом виде боя, поскольку дистанция сократилась и применять прямые удары и длинные боковые стало невозможным, применяют другие удары, приспособленные для сокращенной дистанции. Одним из таких ударов, наносимых спереди, стал удар снизу. — видоизмененный прямой удар.

Предплечье и плечо в этом ударе составляют прямой угол, кулак — пальцами на себя. Удар начинают с переноса веса тела на противоположную бьющей руке ногу, затем проделывают вращение туловища и движение рукой снизу вверх; кулак идет до высоты лба. Механика удара остается такой же, как и в предыдущих двух ударах (прямом и длинном боковом). Удар снизу можно направлять и в голову, и в туловище.

**Короткие боковые удары из прямой позиции** (рис. 21). Следующим ударом, применяемым в ближнем бою, будет короткий боковой, или боковой. Условимся называть его так и в дальнейшем. Это один из самых мощных ударов. Наносят его так же, как и длинный боковой, но предплечье и плечо по отношению друг к другу составляют прямой или даже острый угол, поскольку удар наносится с укороченной дистанции. Выполняют этот удар аналогично предыдущим ударам: начинают его также с переноса веса тела на противоположную ногу, а затем добавляют поворот и движение руки. В этом ударе плечо и предплечье должны быть параллельны полу, а кулак — быть продолжением предплечья.

Все перечисленные удары: прямой, длинный боковой, удары снизу и короткий боковой — это основные удары в боксе, на которых построена вся его техника. Другие удары есть лишь видоизменения этих ударов.

**Координация ударов из прямой позиции** (см. рис. 16—21). Четыре основных удара имеют общую (в главном) механику движения. Механика ударов — это закономерное, правильное, согласованное сочетание всех движений тела, в результате которых достигается максимальная скорость, а значит и сила ударов.

Упражнение для усвоения правильной координации движений повторяют многократно из прямой позиций (ноги расставлены на ширину плеч, ступни параллельны, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки) в такой последовательности, начиная с левой руки: вначале — два прямых удара (слева и справа), потом два длинных боковых, затем два удара снизу и два коротких боковых. После чего все повторяют сначала в той же последовательности. Делают эти движения под счет — «раз», «два», «три» и т. д. — до счета «восемь» включительно.

Очень полезно механику ударов изучать перед зеркалом, в котором боксер виден в полный рост. Это позволяет боксеру видеть свои ошибки и тут же исправлять их.

Механика, координация ударов — это азбука боксера. Как нельзя научиться читать, не зная букв, так же нельзя научиться наносить удары, не изучив предварительно координации движений каждого удара. Это упражнение нужно повторять ежедневно, возможно чаще, чтобы выработать правильную координацию и непринужденность в движениях.

Начинающему боксеру эти движения кажутся вначале непривычными и противоестественными. Однако,

когда боксер многократно повторяет их, удары делаются привычными, естественными, автоматизированными, т. е. выполняются без направленного на их технику внимания и без особого напряжения сил.

Выполняя удары и упражняясь в их координации, следует избегать излишних усилий, так как напряжение, вызывающее скованность, закрепощенность мышц, отрицательно «сказывается на скорости удара и его резкости».

Боевая (боковая) позиция (рис. 22). В боксе спортсмен принимает то или иное исходное положение, из которого наиболее удобно защищаться и нападать.

Это исходное положение называют «боковой позицией», или «боевой позицией».



Рис. 22. Боевая (боковая) позиция

Правила соревнований разрешают наносить удары в переднюю и боковую части лица и переднюю часть туловища до линии резинки трусов. Становясь к противнику боком, боксер уменьшает вдвое поражаемую площадь. Чтобы принять боевую позицию, надо отставить правую ногу назад примерно на ширину плеч, носком наружу, но так, чтобы пятки ног не находились на одной прямой линии, т. е. правая нога должна быть несколько в стороне (по диагонали); ноги, выпрямленные в коленях, не напряжены. Теперь боксер стоит левым боком к противнику, в позиции, наиболее удобной для нападения и защиты.

Чтобы уменьшить поражаемую площадь и удобно наносить удары, надо поднять левую руку, согнутую в локтевом суставе, так, чтобы она закрывала область сердца и лицо. Правую руку держать у подбородка, касаясь его раскрытой ладонью (тыльной стороной кисти) и предохраняя от ударов; Локоть опущен и прижат к туловищу, защищая его. Голову несколько опустить; ноги, выпрямленные в коленях, расставить на ширину плеч и по диагонали, носки ног параллельны, носок левой — мизинцем в сторону противника, носок правой — несколько наружу. Пятки ног на 1—2 см отделить от земли; вес тела расположить равномерно на обе ноги, что позволит боксеру легко балансировать, переносить вес тела с одной ноги на другую, так как опора будет приходиться на большие пальцы стопы. Это и есть боевая (боковая) позиция боксера — стойка.

**Передвижение в боковой позиции.** Неподвижную цель значительно легче поразить, чем движущуюся. Вот почему боксеры постоянно передвигаются по рингу, маневрируют, выбирая исходные положения для ударов или уходя от ударов.

Шаги в боксе очень небольшие — 30—40 см, скользкие. Начинать движение шага надо, как в танце, — с носка. Вначале вес тела перенести на противоположную стороне движения ногу, освободившуюся ногу выставить вперед, после чего на нее перенести вес тела; затем приставляют находящуюся сзади ногу. Насколько выдвинута вперед левая нога, настолько нужно сделать движение правой. Расстояние между ногами после передвижения должно быть постоянным. Аналогичны движения назад и в стороны; только назад начинают движение с правой ноги, а левую приставляют. Движение вправо начинают с правой ноги, а движение влево — с левой.

В передвижениях ноги нельзя перекрещивать, иначе удар противника бросит боксера на пол. Движение всегда начинают с той ноги, которая находится ближе к стороне, в которую нужно передвинуться. Все передвижения нужно делать, сохраняя боевую позицию. Перемена направления может быть осуществлена и на правой ноге, и на левой. Если противник двигается вокруг, например, влево, нужно поворачиваться к нему лицом, перенося вес тела на левую ногу, а правую переставляя вправо, отчего и происходит поворот. Если противник движется вправо, нужно правую ногу переносить влево, одновременно поворачиваясь на передней части левой стопы, и таким образом держать противника перед собой.

Можно повороты делать и по другому, когда вес тела находится на ноге, выдвинутой вперед. В этом случае можно будет переносить влево или вправо левую ногу.

**Игра «Репка».** Разделить занимающихся на две равных по силе группы, предложить каждой группе стать лицом друг к другу в колонну по одному (в затылок). Затем инструктор становится сбоку занимающихся и предлагает всем обхватить друг друга руками. Первые в группах берутся за руки, за пояса, или за палку. По команде инструктора группы начинают перетягивать друг друга. Побеждает та группа, которая перетянет другую за линию, обозначенную на полу.

**Прямые удары в движении** (рис. 23, 24). После упражнений в движении шагом в колонне по одному надо остановить занимающихся и повернуть группу лицом к середине зала; затем инструктор показывает, как надо выполнять прямые удары в движении. Потом он поворачивает группу в прежнем направлении, указывает

дистанцию 2—3 шага между занимающимися, чтобы они, выполняя упражнение, не искажали его и не мешали друг другу. Инструктор, подсчитывая шаг, подает команду для исходного положения (руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки).

По команде «Начинай!», поданной под левую ногу, группа пропускает левую ногу, затем правую и под счет «раз», под левую ногу, начинает удар левой (туловище повернуть вправо); в этот момент правая нога находится сзади на носке, голова опущена, правая рука тыльной стороной раскрытой ладони прикасается к подбородку.



Рис. 23. Прямой удар левой



Рис. 24. Прямой удар правой

Под счет «два» шагают вперед правой ногой, левую руку отводят назад, сгибая в локте. Правую руку, согнутую в локте, не разгибая, в темпе — вперед.

Под счет «три» — левую ногу и левую руку, согнутую в локте, — вперед.

Под счет «раз» на идущую вперед правую ногу переносят вес тела, правой рукой, разгибая ее в локте, наносят прямой удар.

Удары наносить только под счет «раз». Под счет «два» и «три» занимающиеся делают свободные шаги. При ударах нужно следить за правильным положением кулака (большой палец вверх), своевременным переносом веса тела на идущую вперед ногу, за поворотом плеча и таза. В момент удара ногу, находящуюся позади, поставить на носок: это увеличит дальность удара.

Вначале надо наносить удары в замедленном темпе, пока занимающиеся не усвоят ритма и координации удара, заключающейся в согласованном движении ног, переносе веса тела на находящуюся впереди одноименную удару ногу, повороте плеч и тазобедренного сустава в противоположную сторону.

\* \* \*

Общеразвивающие упражнения, применяемые в подготовительной части урока, повторяются: упражнения 2-го урока — в 3, 4 и 5-м; 6-го урока — в 7, 8, 9 и 10-м; 11-го урока — в 12, 13, 14 и 15-м; 16-го урока — в 17, 18, 19 и 20-м; 21-го урока — в 22, 23, 24 и 25-м уроках.

### 3-й УРОК

**Цель урока.** Усвоить материал второго урока. Изучить прямые удары из боковой позиции.

#### I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ. Теоретические сведения

**О правой и левой позициях, о силе удара.** Вспомним, что на прошлом уроке в беседе говорилось о чувствительных точках, в которые боксер наносит удары: это подбородок, угол челюсти, верхняя часть живота (солнечное сплетение). Поражаемая площадь боксера — передняя и боковая части лица и передняя часть туловища до пояса. Чтобы уменьшить эту поражаемую площадь, боксер становится левым боком к противнику, т. е. принимает боевую стойку, располагая руки так, чтобы еще больше уменьшить эту поражаемую площадь и удобно наносить удары. Возможность точно попадать в поражаемые места еще больше сокращается, так как боксер не стоит на месте, а все время маневрирует, передвигается перед противником, выбирая выгодные исходные положения для атаки. К тому же стремится и противник, что еще более усложняет положение. Естественно, возникает вопрос, почему же боксер ведет бой, находясь в левой позиции, целесообразно ли это?

Дело в том, что у большинства людей правая рука сильнее, а левая слабее. Поэтому на левую руку мы возлагаем задачу — подготовить цель для решительного удара справа.

Может возникнуть и другой вопрос: есть люди, у которых сильнее левая рука. Значит ли это, что им надо вести бой, находясь в правой позиции?

Им тоже рекомендуется левая позиция потому, что в применении левой позиции накопился огромный опыт боев, насчитывающий несколько столетий. Этого нет для правой позиции, и здесь не на что опереться при изучении бокса. Вторая причина заключается в том, что противник опасается движения именно правой руки, и удар слева будет для него неожиданностью. Становясь же в правую позицию, боксер как бы «сигнализирует» противнику, что он левша и что нужно внимательно следить за его левой рукой. К тому же боксеры, находящиеся одновременно в разных позициях, будут оба раскрыты для ударов. Но бывают и исключения. Так, один из сильнейших советских боксеров-тяжеловесов Альгирдас Шочикас действует в правой позиции и

чувствует себя в ней превосходно.

*В настоящее время многие тренеры пришли к выводу, что правосторонняя позиция более выгодна для боксера-левиши, чем левосторонняя. Противники левиши оказываются в непривычной для них боевой обстановке, в то время как для левиши она хорошо знакома и позволяет ему уверенно действовать в бою. — (Прим. ред.)*

Есть еще один очень важный момент, на который надо обратить внимание занимающихся: это положение кулака в момент удара. Эта «мелочь», на которую не всегда обращают должное внимание в начале обучения, но она прививает плохую привычку — бить слабо сжатым кулаком — и от нее потом трудно избавиться. Следует твердо помнить, что кулак в момент соприкосновения с целью должен быть крепко сжатым. Тыльная сторона кулака должна составлять прямую линию с предплечьем, тогда удар будет жестким (см. рис. 2). Удар слабо сжатым кулаком гораздо менее эффективен, а бьющий рискует получить травму кисти. Вот почему нужно постоянно требовать и напоминать занимающимся о правильном положении кулака. Об этом же должны напоминать друг другу и занимающиеся. Удар надо наносить ударным местом кулака — сочленением фаланг и пястных костей указательного и среднего пальцев, тыльной стороной кисти. Наиболее эффективен и быстрее всего приводит к победе быстрый резкий удар. Нужно избегать напряжения при нанесении удара. Резкий удар возможен только в том случае, если перед ударом мышцы бьющей руки будут расслаблены. Поэтому нет необходимости все время держать кулаки сжатыми, наоборот — только к концу удара нужно фиксировать, т. е. закреплять руку.

После удара следует с такой же быстротой убрать руку в исходное положение для нового удара или защиты. Задержка руки в конце удара — грубейшая ошибка.

## II. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Общеразвивающие упражнения из подготовительной части 2-го урока (с 1-го по 20-е).

## III. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ. Изучение ударов

21. Прямой удар левой в голову из боковой позиции.
22. Прямой удар правой в голову из боковой позиции.
23. Прямой удар левой в туловище с наклоном.

## IV. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

24. Игра «Эстафета».
25. Спокойная ходьба.
26. Разбор урока.
27. Задание на дом: изучать боковую позицию; передвижение в боковой позиции и прямые удары из боковой позиции.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

**Прямой удар левой в голову из боковой позиции** (рис. 25). Удар из боковой позиции наносят несколько иначе, чем удар из прямой позиции. Предложите занимающимся стать в боковую позицию.

При ударе прямым левой в голову вес тела переносят на левую ногу, кулак прямолинейно идет к цели (большим пальцем вверх); как только кулак дошел до цели, руку, не задерживая, возвращают обратно по тому же пути в исходное положение.

Начинающие боксеры часто допускают здесь ошибку, опуская руку вниз после удара и открывая лицо для прямого удара противника. Нередко встречается и другая ошибка: начинающий одновременно с рукой возвращает вес тела на правую ногу, замедляя этим самым возвращение руки в исходное положение или задерживая руку в конце удара. Будет правильно сначала возвратить бьющую руку в исходное положение, потом перенести вес тела и принять боевую позицию.

Удар должен идти с ускорением к концу движения. Но противники никогда не находятся на дистанции удара, а всегда вне его. Поэтому, прежде чем нанести удар, нужно приблизиться к противнику, для чего /требуется сделать шаг вперед и, перенеся вес тела на левую ногу, послать левую руку в подбородок противника. Сделав после шага левой шаг вперед, правая нога остается на носке. Удар должен попасть в цель в момент постановки правой ноги на пол после шага вперед или на мгновение раньше.

**Прямой удар правой в голову из боковой позиции** (рис. 26). Прямой удар правой в голову наносят несколько иначе, чем прямой левой.

Предложите занимающимся, стоя в боковой позиции, вытянуть руки вперед: нельзя не заметить, что правая рука «короче» левой. Теперь удар правой не достанет противника. Чтобы такой удар достиг цели, придется правую ногу переместить вперед на одну линию с левой, т. е. перейти в прямую позицию. Только при этом условии удар будет целесообразным.

В начале обучения требуйте от занимающихся, чтобы они правую ногу ставили на пол, громко пристукивая при этом носком; обычно начинающие забывают после шага левой ногой вперед передвигать правую ногу и остаются на выпаде, не достигая противника. Это часто можно наблюдать в бою, в котором участвуют молодые боксеры.





Рис. 25. Прямой удар левой в голову (атака) из боковой позиции



Рис. 26. Прямой удар правой в голову из боковой позиции

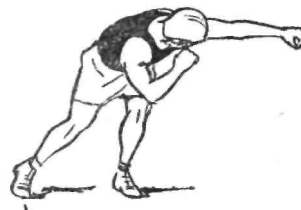


Рис. 27. Прямой удар левой в туловище с наклоном

**Прямой удар левой в туловище с наклоном** (рис. 27). Прямой удар левой с наклоном наносят несколько своеобразно. Посылая руку для удара вперед, надо наклониться вперед — в правую сторону, вес тела перенести на левую выдвинутую вперед ногу; правая нога сзади на носке. Левая бьющая рука как бы служит продолжением туловища; правая рука впереди подбородка. Силу этого удара увеличивает движение бедра за счет поворота пятки левой ноги наружу, что позволяет использовать в ударе тазобедренный сустав. После удара вначале в исходное положение возвращают бьющую руку, затем выпрямляют туловище и принимают боевую позицию. Обычно начинающие, забывая после удара возвращать руку в исходное положение (отдергивать назад), задерживая ее в конце удара. Это — грубая ошибка: боксер раскрывается, его действия связаны. Кулак бьющей руки при этом ударе вследствие наклона туловища поворачивают пальцами вниз.

Теперь этот удар надо сделать с шагом, поупражняться в нем. Прямой удар левой в голову и удар в туловище с наклоном — основные атакующие удары, в которых нужно постоянно упражняться, добиваясь правильной техники, точности и быстроты. Предложите занимающимся упражняться в этих ударах вначале на месте, затем с шагом, потом свободно передвигаясь по залу в боевой позиции. Это и будет «бой с тенью» для данного урока.

**Игра «Эстафета».** Разделить занимающихся на две группы, поставить их рядом, рассчитать каждую на первый и второй номера и предложить первым номерам групп сесть верхом на вторые номера. По команде инструктора первые номера «едут» на вторых до стены, касаются ее руками, слезают и сажают на себя вторые номера и, добегая до своей группы, ударяют ладонью по ладони первого номера очередной пары — это для нее сигнал для начала бега к стене. Побеждает та группа, последняя пара которой раньше возвратится к месту старта.

**Слитные скользящие шаги левым боком.** Это упражнение выполняется в движении. По кругу вдоль стен зала. Предложите занимающимся поставить ноги параллельно на ширину длины ступни, руки согнуть в локтях, пальцы сжать в кулаки. Далее нужно отставить левую ногу на носок в сторону на 15—20 см, перенести на нее вес тела и приставить правую ногу, чтобы расстояние между ступнями было бы первоначальным, т. е. на длину ступни.

Вначале это упражнение делать медленно, а затем постепенно ускорять. Движение ног должно быть скользящим. Надо следить, чтобы занимающиеся не делали прыжков, не подбивали одной ногой другую, держали ноги в коленях прямыми и не напряженными. Передвигаться надо на носках, пятки все время отделены от пола на 1—2 см. Высоко подниматься на носки не следует, так как будут быстро уставать икроножные мышцы.

**Упражнение в координации ударов из прямой позиции.** Во время упражнений в координации ударов из прямой позиции надо следить, чтобы занимающиеся держали туловище в вертикальном положении. Удары нужно наносить без всякого усилия и при вращении туловища в ту или иную сторону вес тела переносить на одноименную стороне поворота ногу (если туловище поворачивают влево, вес тела, переходит на левую ногу и наоборот); нужно следить, чтобы в повороте участвовал тазобедренный сустав за счет сгиба ноги в колене и поворота носком внутрь, к другой ноге. Так, если удар наносят правой и вес тела переносят на левую ногу, выпрямленную в колене, то правую ногу сгибают в коленном суставе и носком поворачивают внутрь к левой ноге. Если не согнуть ногу в коленном суставе, то этим ограничится подвижность таза (см. рис. 16—21).

#### 4-й УРОК

**Цель урока.** Ознакомить занимающихся с определением дистанции удара и атакующими прямыми ударами в голову и туловище.

#### I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ. Теоретические сведения

Что такое боевая дистанция? Дистанция удара—весьма важный элемент в технике и тактике бокса. Чувство дистанции, умение постоянно держаться на дистанции своего удара и вне дистанции удара противника говорит, о мастерстве боксера, его тактической вооруженности. Часто можно видеть, как неопытные боксеры пытаются атаковать противника, не соблюдая дистанции, и в результате бьют по воздуху, растрачивают бесполезно свои силы и становятся удобной мишенью для контратак противника. Незнание дистанции

приводит к тому, что боксер находится вне удара или, наоборот, держится слишком близко. В первом случае он, атакуя, не достанет своего противника, а во втором — его удар не получит должной скорости, т. е. будет более слабым, чем мог бы быть.

Умение держаться на нужной дистанции — первый показатель того, что боксер достиг известного уровня мастерства. Во время боя мастеров бросается в глаза их умение держаться близко друг к другу, словно невидимая нить связывает обоих и держит одного возле другого. Такое умение держаться как можно ближе к противнику вызвано необходимостью мгновенно реагировать на те или иные промахи противника и случайности, возникающие в бою. Все движения мастеров бокса экономны, почти отсутствуют промахи (удары по воздуху); мало заметные уклоны, уходы и нырки опытный глаз оценивает как высокое мастерство. Мастер ведет бой серийными, легкими ударами, преследующими задачу отвлечь внимание от готовящегося полноценного удара, наносимого в серии молниеносно и наверняка.

Отлично действует левая рука, досаждая противнику надоедливymi повторными прямыми ударами в голову. Передвижения по рингу мягки, отсутствует всякая скованность, во всех движениях сквозит непринужденность, они и точны и полностью координированы.

Иную картину представляет бой начинающих боксеров. Их движения скованы, закрепошены. Они то и дело отрываются друг от друга, упуская благоприятные моменты для контрудара; почти в каждый удар вкладывают слишком много силы и, не зная дистанции удара, бьют зачастую по воздуху.

Вот почему начинающим очень полезно видеть бои высококвалифицированных боксеров; здесь они могут перенять опыт, извлечь много поучительного для своей боевой практики.

## II. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Общеразвивающие упражнения из подготовительной части 2-го урока (с 1-го по 20-е).

## III. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ. Изучение атак

21. Атака — прямой удар левой в голову.
22. Атака — прямой удар правой в голову.
23. Атака — прямой удар левой с наклоном в туловище.
24. Изучение дистанции удара.
25. Упражнения со скакалкой.
26. Бой с тенью — изучение атак прямыми ударами в голову и туловище.

## IV. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

27. Игра «Стенка».
28. Спокойная ходьба с упражнениями в расслаблении.
29. Разбор урока; указать на характерные ошибки, замеченные у занимающихся.
30. Задание на дом: изучать атаки прямыми ударами.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

**Практическое изучение дистанции удара.** Предложите занимающимся стать в пары лицом друг к другу, занять боковую позицию и обозначить прямой удар так, чтобы кулак левой руки доставал лицо партнера. Вес тела — на выдвинутой вперед левой ноге; правая нога сзади на носке. В таком положении прямой удар левой будет наиболее дальнобойным. Теперь предложите качнуть вес тела на обе ноги и еще раз обозначить прямой удар левой в подбородок, но при этом впереди подбородка поставить раскрытую ладонь правой руки так, чтобы кулак партнера попадал на раскрытую ладонь (рис. 28). После того как это упражнение будет повторено несколько раз, обратите внимание занимающихся на то, что руки по длине у них разные. Теоретически получается, что тот, у кого руки длиннее, постоянно будет доставать своего партнера, а тот, у которого они короче, не будет иметь этой возможности.

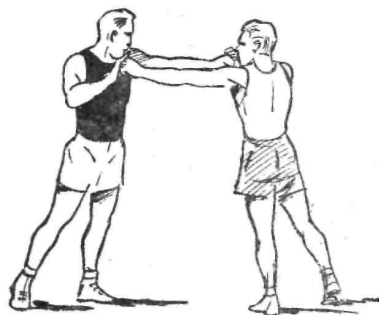


Рис. 28. Измерение дистанции боя

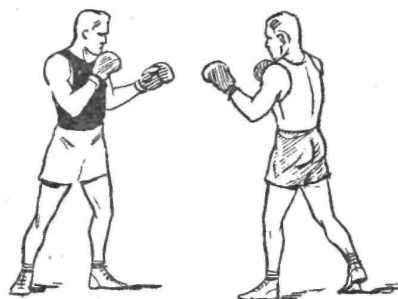


Рис. 29. Боевая позиция для боя на дальней дистанции

Практически это не так: кто быстрее нанесет удар, тот раньше и достанет до своего партнера.

Теперь предложите качнуть вес тела на обе ноги, а затем одному из пары сделать шаг назад и на глаз запомнить расстояние до противника — это и будет дистанция удара; ее нужно хорошо запомнить.

Теперь предложите это же самое проделать и другому боксеру в паре, т. е. вначале стать на наибольшую длину своего удара, а потом сделать шаг назад и запомнить дистанцию (рис. 29). Затем одним номерам в парах предложите взять дистанцию, а другим ее нарушать, т. е. делать шаг вперед, назад, вправо, влево; первые, взявшие дистанцию, стараются ее восстановить на глаз. Так, если нарушающий дистанцию боксер делает шаг вперед, то партнер делает шаг назад, если нарушающий делает шаг влево, то партнер — шаг вправо и т. д. Затем занимающиеся меняются ролями.

Упражнение в определении дистанции и в ее восстановлении надо повторять в каждом уроке, пока боксеры не научатся мгновенно принимать нужную дистанцию.

Изучая дистанцию в парах, вначале нужно нарушать ее одиночными шагами (вперед, влево, назад, вправо) и точно, в зависимости от продвижений противника, восстанавливать ее. Иногда, чтобы проконтролировать правильность взятой дистанции, нужно ее измерить, делая шаг вперед с ударом; если боксер не достанет партнера, значит дистанция велика; если атакующая рука, нанося удар, не выпрямляется в локтевом суставе, значит дистанция мала.

**Бой с тенью.** В этом упражнении закрепляют изученные удары в свободном передвижении по залу в боковой позиции, обозначая удары по воздуху; нужно приучить занимающихся наносить удары из любого положения. На бой с тенью достаточно 2—3 минут. Предложите занимающимся обращать основное внимание на правильное передвижение и на то, чтобы разнообразить его. Начинаящий боксер обыкновенно передвигается либо вперед, либо назад. Надо объяснить, что ринг (место боя) имеет всего 5 м длины и 5 м ширины. Поэтому необходимо передвигаться главным образом вправо или влево, т. е. вокруг противника, так как движение вперед и назад ограничено канатами ринга. Следует также указать занимающимся на то, чтобы они во время передвижения не напрягались. Их движения должны быть мягкими, скользящими, как в танце; напомните, что начинать передвижение следует с носка. Не нужно широко расставлять ноги: это ограничивает подвижность; ширина между ступнями должна колебаться в пределах 30—40 см; передвигаться на носках, пятки отделены от пола на 1—2 см. Напомните, что подниматься на носки не следует, это быстро утомляет ноги. Следите, чтобы занимающиеся не напрягали ноги в коленях.

**Игра «Стенка».** Разделите занимающихся на две группы. Предложите стать им в две шеренги и положить руки друг другу на плечи. Крайние в шеренгах убирают свободные руки за спину. Поверните шеренги лицом друг к другу. Прочертите между шеренгами линию и предложите обеим шеренгам подойти вплотную друг к другу, но так, чтобы прочерченная линия была между ними. По команде каждая шеренга, напирая грудью, стремится вытеснить другую за линию.

**Упражнения в расслаблении.** Это упражнение применяется с целью дать мышцам отдых и устранить напряжение мышц, вызванное утомлением. Предложите занимающимся во время спокойной ходьбы по кругу поднять руки вверх и, держа их совершенно ненапряженно (расслабленно), потряхивать кистями; после этого руки, как плети, опустить вниз и проделать встряхивание ими и плечами, расслабленно наклоняя туловище вперед. Упражнение повторить 5—6 раз.

**Упражнения со скакалкой.** Эти упражнения развивают подвижность ног, укрепляют голеностопные суставы, что, в свою очередь, благоприятно сказывается на легкости движений и выносливости боксера. Толщина скакалки — 1 см; нужная длина скакалки определяется следующим образом: взять скакалку в руки и, наступив на нее ногами, расставленными параллельно на длину ступни, согнуть руки в локтях так, чтобы предплечья были параллельны земле; если веревка провисает, надо подтянуть ее.

Скакалку нужно вращать только кистями рук, а не вращая руки в плечевом суставе, как это вначале делают начинающие. Следует прыгать, делая два подскока на одной ноге. На первом подскоке на правой ноге — голень левой ноги отводят назад, на втором — эту же голень — вперед. Третий и четвертый подскоки делать на левой ноге; правую голень на первом подскоке — назад, на втором — вперед. Затем все последовательно повторяется.

В начале обучения подскоки нужно проделать без скакалки, покачивая голень свободной ноги в коленном суставе. Затем нужно усложнить упражнение: взять скакалку, сложенную вдвое, в одну руку и, вращая ее сбоку, бить свободным концом по земле, в такт ударам, прыгая на одной ноге и покачивая другую в коленном суставе. Когда ритм прыжков будет усвоен, занимающиеся могут прыгать через веревочку.

На упражнения со скакалкой вначале достаточно 1—3 минут.

**Атака прямыми ударами левой и правой в голову.** Атакой называют движение удара с шагом вперед. Прямой удар левой — основной атакующий удар в боксе. Левосторонняя позиция (боковая) позволяет этот удар наносить с более короткой дистанции, что обеспечивает внезапность удара. Атаку начинают скользящим шагом вперед с левой ноги, перенося вес тела на левую ногу, вращая туловище вправо и подтягивая правую ногу так, чтобы расстояние между ногами осталось первоначальным.

При этом ударе нужно следить, чтобы предплечье и кулак были направлены к цели. После удара руку резко возвратит тем же путем в исходное для нового удара положение, а затем уже перенести вес тела на обе ноги и принять боковую позицию.

Нужно также следить, чтобы вес тела находился на левой ноге, которая должна быть выпрямленной в колене, а правая нога, подтянувшись к левой, опиралась на носок; все это обеспечивает дальнобойность удара. При согнутом колене дальнобойность удара уменьшается.

Атаку справа в голову опытные боксеры применяют редко: прямой удар справа проходит очень длинный путь, и от него противнику очень легко уйти. Но изучать атаку справа так же необходимо, как и слева.

Удар правой рукой наносят после атаки левой или после убедительного обманного удара, или когда противник оглушен ударами и не реагирует на угрозу удара.

Нанося удар правой, боксер должен перейти в прямую позицию, т. е. правую ногу вынести на линию левой и повернуть носком внутрь (к левой ступне), сгибая в коленном суставе; это позволит включить в скорость движения вращение тазобедренного сустава и тем самым увеличить силу удара. Вес тела перенести на левую ногу, выпрямленную в колене, туловище вращать влево.

Прямой удар правой можно наносить и с предварительным шагом вперед с левой ноги (см. рис. 18).

**Атака прямым ударом левой в туловище с наклоном.** Эту атаку широко применяют в бою. Прямой удар левой в туловище с наклоном может быть и контрударом против атаки в голову.

С движением вперед левой ноги, переносом на нее веса тела, с наклоном туловища вправо наносят прямой удар левой в туловище; левая рука со сжатым кулаком (пальцы обращены вниз) направлена в область солнечного сплетения противника и как бы продолжает туловище, согнутое под прямым углом (по отношению к ногам). Правой рукой (ладонью) страхуют подбородок от встречного удара. Левая нога, на которую перенесен вес тела, выпрямлена в колене; правая — сзади на носке.

Силу этого удара увеличивает поворот пятки левой ноги наружу. После удара сначала возвращают в исходное положение левую руку, а затем уже выпрямляют туловище и принимают боковую позицию (см. рис. 27).

## 5-й УРОК

Цель урока. Научить против прямого удара левой и правой в голову применять защиту подставкой правой ладони и отбивом внутрь.

### I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ. Теоретические сведения

**Защита в боксе. Разносторонняя физическая подготовка и комплекс ГТО.** Роль защиты состоит в том, чтобы расстроить планы противника, сохранить собственную инициативу, лишить противника возможности нападать и защищаться.

Боксер, который видит, что все его начинания наталкиваются на стойкую защиту, постепенно теряет уверенность в себе. Его воля к победе будет ослаблена, он начнет терять перспективу победы.

В этом случае надо взять инициативу полностью в свои руки, навязать свой темп и свои условия боя. Боксер, сомневающийся в своей победе, наполовину уже побит, так как цель его — лишь бы продержаться до конца боя.

И если обнаружено, что противник не уверен в своей победе, нужно с удвоенной энергией вести бой, используя малейшую растерянность противника, не давая ему возможности прийти в себя, стараясь полностью лишить его способности сопротивляться.

Однако такой успех возможен только в том случае, если боксер отлично и разносторонне подготовлен в физическом, техническом и волевом отношении.

Задачам разностороннего развития и служит Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР», положенный в основу советской системы физического воспитания. Каждый может рассчитывать на успех в излюбленном им виде спорта, если достигнет всестороннего физического развития, обеспечиваемого подготовкой и сдачей норм комплекса, а также занятиями вспомогательными видами спорта. Значкист ГТО может считать, что он готов к изучению сложной техники бокса. Без разносторонней физической подготовленности спортивный рост его будет медленным. Большинство мастеров спорта добились высоких результатов благодаря своей отличной и разносторонней физической подготовленности, которая пришла также и в результате занятий по программе комплекса. Надо еще сказать, что любое положение о соревнованиях требует, чтобы участники имели значок ГТО; спортивные разряды присваиваются также только выполнившим нормативы ГТО.

Боксерам, если они хотят быстро расти в спортивном отношении, нужно немедленно включиться в подготовку к сдаче норм комплекса ГТО и в течение года сдать все нормы. Сдача норм ГТО — одна из основных задач секции бокса. По ходу сдачи норм можно будет судить, насколько серьезно тот или иной начинающий спортсмен решил изучить бокс и добиться спортивного мастерства.

### II. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Общеразвивающие упражнения из подготовительной части 2-го урока (с 1-го по 20-е).

### III. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ УРОКА

#### Изучение атак

21. Атака — прямой удар левой и прямой правой в голову (атака «раз-два»).
22. Атака — прямой удар левой в туловище с наклоном и прямой правой в голову.
23. Упражнение в определении дистанции.
24. Изучение взаимодействия боксеров при ударах и защитах.

### Упражнения с партнером

25. Атака — прямой удар левой в голову.
26. Защита — подставка под бьющий удар раскрытой перчатки правой руки.
27. Атака — прямой удар левой в голову. Защита — отбив правой рукой внутрь.
28. Атака — прямой удар правой в голову. Защита — подставка правой руки.
29. Атака — прямой удар правой в голову. Защита — отбив левой рукой внутрь.

### Разные упражнения

30. Упражнения со скакалкой.
31. Бой с тенью — изучить атакующие удары «раз-два», прямой левой и правой в голову и прямой левой в туловище.
32. Условный бой.

## IV. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

33. Игра «Стенка».
34. Спокойная ходьба.
35. Разбор урока.
36. Задание на дом: изучать атаки прямыми левой и правой в голову.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

**Изучение атак и защит.** Инструктор следит и напоминает занимающимся, чтобы они, изучая приемы парами и в условном бою, не забывали меняться ролями: каждый должен побывать и на месте нападающего, и на месте защищающегося.

Очень важно соблюдать принцип постепенности в обучении. Так, в начале изучения атакующего удара надо наносить его замедленно, чтобы партнер успевал применять защиту. Удар вначале наносить с места, потом с шагом, затем в передвижении (то вправо, то влево) и постепенно ускорять удар.

В условном бою в задачу атакующего входит не просто ударить прямым левой в голову, а точно попасть в подбородок партнера, но делать это нужно не обманывая — только левой (или только правой) рукой. Необходимо приучить занимающихся атаковать, то передвигаясь влево, то делая шаг назад, то передвигаясь вправо, т. е. атаковать из любого положения, но не осыпать партнера сериями ударов. Одиночные атаки нужно делать вначале замедленно, так, чтобы партнер сумел подготовиться отразить ее. Применяя защиты, следует стремиться выполнять их правильно, перенося вес тела на соответствующую ногу и вращаясь в нужную сторону. Целесообразно на изучении этого элемента задержать занимающихся, чтобы они не получили неправильных навыков в защите. Предлагать занимающимся повторять чаще те защиты, которые труднее усваиваются.

**Атака прямым левой с наклоном в туловище и прямым правой в голову.** После атаки прямым левой в туловище с наклоном, выпрямляясь, нанести прямой удар правой в голову. Для этого правую ногу выводят на линию левой, туловище вращают в левую сторону, вес тела на левой ноге. Правой рукой начинать движение удара от подбородка без замаха. Интервал во времени между ударами должен быть минимальным.

**Взаимодействие боксеров при ударах и защитах.** Предложите занимающимся стать в пары на дистанцию атакующего прямого удара. Покажите, что против левой руки каждого находится правая рука партнера, а против правой — левая. Если теперь один боксер будет наносить прямой удар левой, то партнер, защищаясь, будет отражать удары правой рукой и поворачиваться при этом влево, перенося вес тела на левую ногу. Защищающийся заметит, что удары партнера, попадая в него, как бы скользят и ослабляются. На этом принципе основаны все защиты и выведено правило: против левой руки защищает правая, а против правой — левая.

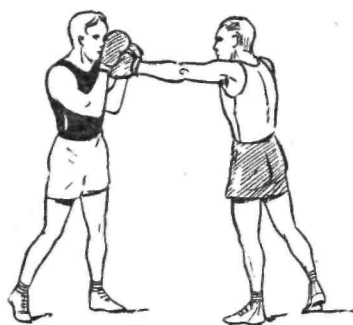


Рис. 30. Атака — прямой левой в голову. Защита — подставкой ладони

**Защита подставкой ладони** (рис. 30). Объясните занимающимся, что первой, наиболее простой, защитой от прямого удара, с которой начинают изучать защиты, будет защита подставкой ладони. Нападающий, измерив дистанцию удара, атакует замедленно с шагом вперед прямым ударом левой в голову. Защищающийся

должен, перенося вес тела на левую ногу и слегка вращаясь влево, принять удар в раскрытую ладонь правой руки перед своим лицом и в момент соприкосновения незначительно сместить ладонь в сторону, отчего удар теряет силу.

Это незначительное смещение очень важно. Если принять удар, не смещая его с основного пути, то удар может «пробить» перчатку и нанести повреждение (разбить нос или губы).

Предложите боксерам поочередно защищаться и нападать.

**Защита отбивом внутрь** (рис. 31). Следующая защита от прямого левой в голову называется—отбив внутрь. В тот момент, когда рука нападающего подходит к лицу защищающегося, последний переносит вес тела на левую ногу и, вращаясь в левую сторону, раскрытой ладонью правой руки отбивает удар влево у кисти так, чтобы он прошел левее головы защищающегося, в 1—2 см от него.

От прямого удара правой в голову применяют защиту — отбив внутрь левой рукой, которая отбивает правую руку нападающего коротким и резким ударом по предплечью возле перчатки. Защищающийся для этой защиты поворачивает туловище вправо, вес тела на левой ноге (рис. 32).

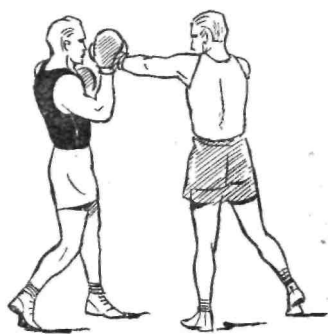


Рис. 31. Атака — прямой левой в голову. Защита — отбив правой внутрь

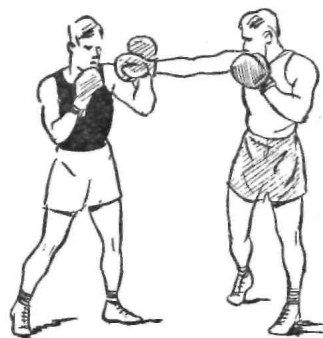


Рис. 32. Атака—прямой правой в голову. Защита—отбив левой внутрь

**Серийные удары.** Одиночные удары малоэффективны, и защита от них очень проста. Поэтому боксер стремится нанести своему противнику серии разнообразных ударов. Защита от них требует уже большого мастерства.

Наиболее простая серийная атака — это атака «раз-два»; она состоит из двух прямых ударов левой и правой в голову с очень коротким интервалом времени между ними.

Атаку начинают шагом вперед левой ногой, вес тела перемещают на левую ногу, туловище вращают вправо. Как только поразят цель левой рукой и начинают возвращать эту руку в исходное положение, правой рукой и правой ногой начинают движение вперед, оставляя вес тела на той же левой ноге, но вращая туловище в противоположную (левую) сторону и как бы сливая эти два удара в одно движение. Быстрота этих ударов может заставить противника растеряться, и это позволит развить успех.

Серийными ударами можно достичь цели с большим успехом, если их направлять в разные цели. К таким наиболее простым, но весьма эффективным ударам относятся удары, направляемые в туловище и голову. После атаки прямым левой с наклоном боксер находится в очень удобном положении для прямого удара правой в голову; выпрямляясь, он выводит правую ногу на линию левой, на которой находится вес тела, начинает быстро вращать туловище влево, а правую руку резко выносит вперед к подбородку противника. После атаки нужно быстро принимать боковую позицию, так как боксер наиболее уязвим именно в момент атаки.

Серийные атаки с тремя и более ударами обычно наносят с целью преследовать отступающего противника. Для того чтобы вся серия дошла до противника, очень важно, чтобы первый удар обязательно достиг цели, так как это обеспечит попадание другими ударами. Поэтому первый удар нужно нанести стремительно, когда противник меньше всего ожидает атаки. При всех ударах нужно следить, чтобы не было замаха, как это бывает у начинающих; замахи невыгодны тем, что: а) увеличивается время на удар, следовательно, от такого удара легче защищаться; б) сигнализируют, что готовится удар; в) раскрывают место для удара, что может использовать противник и опередить своим ударом.

**Условный бой.** Условный бой применяется для усвоения определенных приемов данного урока. Отличается он от изучения приемов в парах тем, что при этом не обуславливают, кто из партнеров нападает и кто защищается.

Предложите занимающимся провести условный бой, применяя изученные приемы в такой последовательности:

Атака	Защита	Контрудар
Прямой удар левой в голову	Подставка правой ладони	Встречный прямой левой в голову
Прямой удар левой в голову	Отбив внутрь правой	Ответный прямой левой в туловище

Контрудары подразделяются на встречные и ответные.

**Встречным** называется удар, либо опережающий атаку партнера, либо наносимый одновременно с применяемой защитой; в последнем случае используется движение противника вперед, отчего встречный удар

приобретает большую силу.

**Ответным** называют такой удар, которому вначале предшествует защитное движение, а потом уже наносится удар (во второй темп после защиты).

**Атака прямыми ударами левой и правой в голову (атака «раз-два»).** После атаки с шагом левой в голову наносят прямой удар правой, причем правая нога выходит на линию левой ноги, т. е. в прямую позицию. После удара вначале возвращают правую руку назад, а уже затем принимают боковую позицию.

Нужно добиваться от занимающихся, чтобы в атаке «раз-два» интервал между ударами левой и правой был минимальным. Надо следить, чтобы не искажалась техника атакующих ударов.

## 6-й УРОК

**Цель урока.** Научить от прямых ударов левой и правой в голову применять защиту отбивом наружу и вверх.

### I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ. Теоретические сведения.

**Гигиена занятий спортом и врачебный контроль.** Одна из важнейших задач советской физической культуры — укреплять здоровье трудящихся, прививать навыки личной и общественной гигиены.

Занятия любым видом спорта, гимнастикой, играми — немыслимы вне гигиенических условий, иначе они могут принести лишь вред.

Благодаря различным физическим упражнениям работоспособность нашего организма увеличивается. Одновременно он требует повышенной доставки кислорода и питательных веществ работающим мышцам и клеткам тканей. Если воздух в помещении, где происходят занятия спортсменов, испорчен и загрязнен, то такими занятиями мы наносим организму вред, так как дышим не только воздухом, но и пылью, в которой содержатся микробы, вызывающие различные заболевания.

Лучшие места для физических упражнений — на открытом чистом воздухе, на спортивных площадках, чистых и специально подготовленных к занятиям, в парке, лесу, на берегах рек и озер; при неблагоприятной погоде или в холодное время года — в помещении, которое хорошо проветривается и где соблюдаются санитарно-гигиенические правила.

Костюм занимающегося должен быть всегда чистым, опрятным, свободным и не стеснять движений. Лучше всего иметь трусы, майку, на ногах легкую обувь: тапочки, кожаные или матерчатые туфли без каблуков. Тесная обувь не пригодна для занятий, заниматься в обыкновенной обуви не разрешается.

Немаловажное значение для здоровья физкультурника имеет **режим дня**, т. е. определенный распорядок дня. Принимать пищу, работать, отдыхать, заниматься спортом рекомендуется в одни и те же часы. Продолжительность сна не менее 8 часов. После сна нужно проветрить помещение и проделать утренние гимнастические упражнения («зарядку»), обтереться мокрым полотенцем, насухо вытереть тело и почистить зубы. Перед сном следует также умываться, чистить зубы и, кроме того, мыть ноги холодной водой: это предохраняет от простудных заболеваний. На ночь обязательно проветривать помещение. Спать лучше всего обнаженным или в трусах, давая коже возможность дышать. После физических упражнений, сопровождаемых потовыделением, следует принять теплый душ, под которым нужно вымыться с мылом. Чистота кожи имеет большое значение для здоровья, потому что человек дышит не только легкими, но и кожей и, если кожа грязна и поры ее закупорены, могут возникнуть всевозможные воспалительные процессы (фурункулез и т. п.). Не реже одного раза в неделю нужно посещать баню. Ногти на руках и ногах должны быть коротко подстрижены.

Необходимо для закаливания организма чаще принимать солнечные и воздушные ванны, постепенно увеличивая время пребывания под лучами солнца (начинать от 5 минут, поворачивая все стороны тела к солнцу, и прибавлять по 5 минут ежедневно). Более 40 минут быть под лучами солнца не рекомендуется. По утрам лучше всего солнечные ванны принимать на траве: песок отражает много тепловых лучей, перегревает организм и вызывает ожоги. Между 12 и 18 часами принимать солнечные ванны не следует.

Нужно беречь себя от простудных заболеваний, особенно от гриппа и ангины, дающих всевозможные осложнения.

Занятия физическими упражнениями немыслимы без **врачебного контроля**. Каждый занимающийся обязан знать признаки физического утомления и, основываясь на них, регулировать нагрузку упражнений. Сердце в спокойном состоянии делает до 72 ударов в минуту (у тренированных спортсменов пульс реже). От средней нагрузки пульс учащается до 100—120 ударов в минуту. При значительной нагрузке пульс доходит до 160 ударов и при очень большой может доходить до 200 и более. Если пульс не возвращается к норме в течение часа отдыха, это говорит о серьезном переутомлении сердца и недостаточной тренированности. Наиболее характерные признаки переутомления: резкое покраснение лица, сменяющееся побледнением; повышенная потливость даже при незначительных напряжениях; вялые движения, ослабленное внимание (рассеянность); одышка как следствие нарушения правильного дыхания.

Правильно организованные систематические занятия спортом оказывают влияние не только на мышечную систему и внутренние органы, но также благоприятно воздействуют и на центральную нервную систему.

Всякая длительная физическая деятельность человека требует отдыха для восстановления сил. Постоянно упражняясь, мы развиваем выносливость и отдаляем появление усталости. Правильный режим требует, чтобы тренировки, упражнения сочетались с необходимым отдыхом. Если отдых недостаточен, может наступить состояние перетренированности, первыми признаками которого служат некоординированные движения,



указывающие на то, что произошли серьезные сдвиги в нервной системе и ее нормальная деятельность нарушена. У спортсмена пропадает интерес к тренировкам, иногда появляется даже отвращение к ним. Повышенная раздражительность, пререкания с товарищами и тренером, стремление отдалиться от коллектива, бессонница, потеря аппетита и другие отрицательные признаки свидетельствуют о перетренированности.

Прекращение тренировки и достаточный отдых восстанавливают силы спортсмена. Состояние перетренированности может наступить как следствие неправильной тренировки, отсутствия должного врачебного контроля и режима. При потере аппетита, плохом сне, угнетенности или излишней раздражительности спортсмену следует обратиться к врачу, чтобы своевременно принять необходимые меры.

Когда спортсмен чувствует себя вполне готовым участвовать в состязании, в котором ему предстоит перенести большое физическое напряжение, принято говорить, что он вошел в «спортивную форму». Таким образом, можно сказать, что спортивная форма — это отличная тренированность, характеризующаяся повышенной работоспособностью организма и высокой спортивной техникой. Единственный путь к этому — систематическая тренировка, строгий режим дня. Тренируясь нерегулярно, спортсмен «выходит из формы» и уже не в состоянии показывать высокие результаты. Характерный признак спортивной формы — стремление спортсмена участвовать в предстоящих соревнованиях. Наоборот, отсутствие желания или апатия — признаки того, что спортсмен или еще не достиг спортивной формы, или уже переутомлен и находится в начальной стадии перетренировки.

## II. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ. Общеразвивающие упражнения

### Упражнения во время передвижений

1. И. п. — руки на пояс. Ходьба на носках. Бег.
2. И. п. — руки за голову. Разведение рук в стороны.
3. И. п. — руки за голову. Наклоны туловища влево и вправо, в сторону выставляемой вперед ноги (рис. 33).
4. И. п. — руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки. Сводить руки вперед, скрещивая их.
5. И. п. — руки за голову. Повороты туловища вправо и влево в сторону выставляемой вперед ноги.
6. И. п. — руки на пояс, глубокое приседание. Ходьба руки на колени — «гусиный шаг» (рис. 34).
7. И. п. — руки перед грудью. Наклоны туловища вперед; на счет «раз» попеременно (через три счета) одной и другой рукой доставать носок противоположной ноги. На счет «два» и «три» выпрямлять туловище (рис. 35).
8. И. п. — руки, согнутые в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Передвижение приставными шагами по диагонали левым и правым боком.
9. И. п. — руки, согнутые в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Длинные боковые удары в движении (см. рис. 39, 40) и повторение прямых ударов (см. рис. 23 и 24).



Рис. 33



Рис. 34



Рис. 35



Рис. 36



Рис. 37

### Стоя на месте

10. И. п. — прямая позиция. Координация ударов (см. рис. 16—21).
11. И. п. — ноги расставлены на ширину плеч, ступни параллельно, руки вверх. Приседать, обхватывая руками колени (рис. 36).
12. И. п. — ноги вместе, руки за голову. Наклонять туловище вперед, не сгибая коленей и стараясь руками достать пол у носков ног.
13. И. п. — ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища влево и вправо.
14. И. п. — ноги на ширине плеч, руки за голову. Делать повороты туловища влево и вправо, разводя руки в стороны (рис. 37).

### Сидя

15. И. п. — ноги вместе, вытянуты вперед, руки на пояс. Поочередно поднимать ноги вверх.
16. И. п. — ноги вместе, руки на пояс. Наклонять туловище вперед, стараясь руками достать носки ног.

### Стоя на коленях

17. И. п. — сесть на пятки, руки за голову. Наклоны туловища влево и вправо.

### Лежа

18. И. п. — лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль тела. Забрасывание ног за голову (рис. 38).  
19. И. п. — лежа на спине. Быстро выполнять команды «Встать», «Лечь».  
20. И. п. — лежа на груди, руки вдоль тела. Сгибая ноги в коленях и обхватив руками подъемы ступней, подтягивать их к себе, прогибаясь в пояснице.

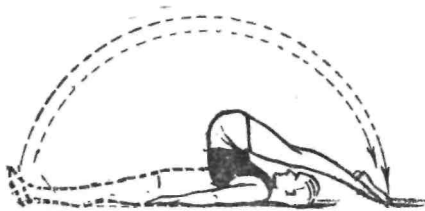


Рис. 38

## III. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### Изучение серийных атак

21. Атака — «раз-два».  
22. Атака — длинный боковой удар левой в голову.

### Упражнения с партнером

23. Упражнения в измерении дистанции.  
24. Атака — прямой удар левой в голову. Защита — отбив удара наружу (во внешнюю сторону) правой рукой.  
25. Атака — прямой удар правой в голову. Защита — отбив удара наружу левой рукой.  
26. Атака — прямой удар левой в голову.  
27. Защита — отбив удара предплечьем правой руки вверх.  
28. Атака — прямой удар правой в голову.  
29. Защита — отбив удара предплечьем левой руки вверх.

### Разные упражнения

30. Упражнения со скакалкой.  
31. Бой с тенью.  
32. Условный бой.

## IV. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

33. Игра «Вывести партнера из равновесия».  
34. Спокойная ходьба с упражнениями на расслабление.  
35. Разбор урока.  
36. Задание на дом: изучить серийные удары и атакующие длинные боковые в голову и туловище.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

**Передвижение в боковой позиции.** Передвижение в боковой позиции осуществляют вдоль стен спортзала по квадрату. Вначале делают два скользящих шага вперед, затем два шага вправо, опять два шага вперед и затем два шага влево. После этого все упражнение повторяют несколько раз в той же последовательности.

Нужно следить, чтобы занимающиеся передвигались именно в боковой позиции и, перемещаясь в стороны, точно выдерживали направление движения строго влево и вправо. Следить, чтобы ноги были расставлены на ширине плеч, прямые в коленях, но не напряжены. Широко расставленные ноги в боковой позиции делают боксера мало подвижным.

**Игра «Вывести партнера из равновесия».** Надо рассчитать занимающихся на первый и второй номера, повернуть их так, чтобы они стояли лицом друг к другу на расстоянии одного шага. Предложите расставить ноги в стороны, а руки поднять на высоту плеч ладонями от себя. Ударом ладонью по ладони партнера каждый старается столкнуть другого с места. Разрешаются обманные движения. Побежденным считается сошедший с места хотя бы одной ногой.

**Длинный боковой удар** (рис. 39, 40). К атакующим ударам относится удар, наносимый сбоку, — длинный боковой в голову и туловище.

Из боковой позиции, перенося вес тела на правую ногу, освобождая левую, сделать скользящий шаг вперед и одновременно — небольшой замах слева, подняв левую руку на высоту плеча и отводя ее в сторону. Предплечье левой руки с плечом должны составить тупой угол, кулак повернуть внутрь большим пальцем

вверх.

Перенося вес тела вперед на выдвинутую левую ногу и вращая туловище вправо, нанести боковой удар. Следите, чтобы у занимающихся плечо и предплечье при этом ударе были параллельны полу, а туловище вращалось вправо. Правую руку держать у подбородка, левая нога, на которую переносят вес тела, должна быть прямой в колене, правая — сзади на носке.

После удара левую руку кратчайшим путем вернуть в первоначальное положение в боковой позиции.



Рис. 39. Длинный боковой удар левой в голову



Рис. 40. Длинный боковой удар правой в голову

**Атака длинным боковым в туловище.** Аналогична атаке длинным боковым в голову. Разница лишь в том, что руку поднимают на высоту верхней части живота (солнечного сплетения) и направляют не в голову, а в туловище. Атаку правой рукой применяют редко, так как путь удара справа очень длинен и от него легко защититься.

Удар правой рукой может быть успешным только после удара левой или обманного удара.

Атаковать без подготовки правой нельзя. Тем не менее, этим злоупотребляют начинающие боксеры, не уяснившие, что завязывать бой надо левой рукой, а правой — наносить решительный удар после того, как левая подготовит цель для поражения.

**Бой с тенью.** Предложите занимающимся в бою с тенью повторить все атакующие удары, перемещаясь в разные стороны, тщательно следя за техникой в каждой атаке. Правую руку при всех атакующих ударах надо держать впереди, страхуя подбородок открытой перчаткой (тыльной стороной к себе).

В атаках одиночными ударами следить за правильностью ударов. Левая нога в атаке должна быть прямой в колене и вес тела находится на ней. Требовать, чтобы после атаки занимающиеся немедленно принимали боевую позицию. Следить, чтобы правая нога во время движения вперед приставлялась настолько, насколько сделала движение вперед левая, и расстояние между ногами, и позиция оставались после передвижения неизменными.

**Защита отбивом вверх** (рис. 41). Прямой удар левой в голову можно отбить предплечьем правой руки вверх (у основания кисти), одновременно поворачивая туловище вправо; вес тела — на выдвинутой вперед левой ноге, выпрямленной в колене. Эту же защиту от прямого правой в голову выполняют левой рукой, отбивом вверх, поворачивая туловище влево и располагая вес тела также на левой ноге.

Используя поворот туловища вправо при защите от прямого удара левой в голову, создают благоприятные условия для ответных контрударов и в голову, и в туловище противника.



Рис. 41. Боксер в черной майке атакует прямым левой в голову; противник применяет защиту — отбив вверх правой и наносит встречный прямой удар левой в туловище



Рис. 42. Боксер в черной майке атакует прямым левой в голову; противник применяет защиту — отбив наружу и наносит встречный прямой удар в туловище

**Защита отбивом наружу.** Применяя эту защиту от прямого левой в голову, надо страховать подбородок раскрытой ладонью правой руки и отбить удар наружу ребром ладони правой руки, поворачиваясь вправо; вес тела — на левой ноге.

Прямой удар правой в голову можно отбить левой рукой наружу, вращая туловище влево (рис. 42); вес

тела — на левой ноге. Этой защитой, так же как и предыдущей, создают возможность для встречных прямых контрударов в голову и туловище противника.

**Условный бой.** Предложите занимающимся в условном бою применить изученные приемы в такой последовательности:

Атака	Защита	Контрудар
Прямой удар левой в голову	Шаг назад	Ответный прямой левой в голову
Прямой удар левой в голову	Отбив вверх правой рукой	Ответный прямой левой в голову
Прямой удар левой в голову	Отбив наружу правой рукой	Встречный прямой левой в туловище
Прямой удар левой в голову	Встречный прямой левой в туловище с наклоном	

**Приставные шаги по диагонали.** Чтобы познакомить группу с приставными шагами левым боком вперед, предложите занимающимся принять прямую позицию (ноги расставлены на ширину длины ступни, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки). Под счет инструктора левую ногу выставить вперед и в сторону (влево по диагонали) на 20—25 см, перенести на нее вес тела и приставить правую ногу так, чтобы расстояние между ступнями снова оказалось первоначальным (длина ступни), а носки были бы на одной линии. Затем левую ногу поставить на носок назад-в сторону (влево по диагонали), вновь передать на нее вес тела и приставить правую ногу. И снова расстояние между ногами должно равняться длине ступни, а носки — на одной линии. Последнее очень важно, так как приучает точно выдерживать длину шага.

Приставные шаги по диагонали правым боком вперед делаются так же, но движение начинают правой ногой, а левую приставляют. Надо приучить ставить ноги так, чтобы носки находились точно на одной линии, а ширина между ногами равнялась длине ступни. Цель этого упражнения — развить подвижность ног боксера, выработать мышечное чувство, позволяющее боксеру, не глядя, определять положение своих ног, что очень важно для боя.

**Длинные боковые удары в движении.** Механика длинных боковых ударов в движении та же, что и прямых, но удар наносят не спереди, а сбоку.

Вначале предложите занимающимся взять между собой дистанцию 2—3 шага, иначе боксеры будут мешать друг другу и искажать технику удара. Инструктор подсчитывает ногу и демонстрирует удар.

Для лучшего усвоения удара инструктор останавливает группу, повернув занимающихся лицом к центру зала, и показывает упражнение, обращая внимание боксеров на отдельные элементы.

Выполнять удар в движении начинают после команды «Начинай!», подаваемой под левую ногу.

На счет «раз», выдвигают вперед левую ногу, делают небольшой замах слева (левую руку отводят в сторону полусогнутой в локте); перенося вес тела на левую ногу и поворачивая туловище вправо, наносят удар; правая нога сзади на носке, что увеличивает дальнобойность удара.

На счет «два» вперед выдвигают правую ногу, а левую руку, описав ею полукруг, опускают локтем вниз в первоначальное положение.

На счет «три» вперед выдвигают левую ногу, правую руку, согнутую в локтевом суставе, отводят назад.

На счет «раз», выдвигая вперед правую ногу, правой рукой делают небольшой замах, переносят вес тела на шагающую вперед правую ногу и наносят удар, описывая полукруг; левая нога сзади на носке.

На счет «два» вперед выдвигают левую ногу, а правую руку опускают локтем вниз, в первоначальное положение, и на счет «три» вперед выдвигают правую ногу; правую руку, согнутую в локтевом суставе, отводят назад. Затем весь цикл ударов повторяют в той же последовательности.

Нужно следить, чтобы занимающиеся, выполняя длинные боковые удары в движении, сохраняли вертикальное положение туловища, не наклоняя его в стороны; включали в движение удара поворот туловища в тазобедренном суставе; сохраняли предплечье и плечо бьющей руки параллельными полу; переносили вес тела на ногу, находящуюся впереди, оставляя другую ногу в момент удара на носке; чтобы предплечье и плечо бьющей руки составляли между собой тупой угол, а кулак продолжал линию предплечья (см. рис. 39, 40).

## 7-й УРОК

**Цель урока.** Научить для защиты от прямых ударов левой и правой в голову наносить прямой удар с наклоном в туловище. Научить защитам от прямых ударов в туловище подставкой локтя и отбивом внутрь.

### I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ. Теоретические сведения

**Режим тренировки.** Тренируясь, боксер обязан соблюдать определенный режим. Очень важные части режима — отдых и сон. Как уже говорилось раньше, спать нужно не менее 8 часов в сутки. Рекомендуется вставать в 7 часов утра и ложиться не позднее 11 часов. Ложиться позже не следует, так как это отрицательно влияет на центральную нервную систему. Если при усиленной тренировке спать менее 8 часов, это может привести к быстрому утомлению, а затем и к перетренированности: организм не успевает отдохнуть, боксер становится вялым, безразлично относится к тренировке, спортивные успехи его начинают резко снижаться. Вредное влияние оказывают на организм курение и употребление алкоголя (спиртных напитков). Кто серьезно решил заняться боксом, тот должен совершенно исключить из своего обихода эти привычки; нельзя достигнуть мастерства, если не отказаться от них. Спортивная форма боксера обуславливается строгим режимом вообще и тренировки в частности.

Свой режим боксер должен строго выдерживать в соответствии с заранее намеченным трафиком и планом тренировки. В определенное время вставать, делать утреннюю прогулку, завтракать, работать, обедать, в одно время приступать к тренировке и в одни и те же часы ложиться спать — все это должно стать внутренней потребностью боксера.

Нельзя тренироваться с пустым или переполненным желудком: и то и другое вредно отражается на нормальных функциях организма. После приема пищи можно приступить к упражнениям не ранее, чем через 2—2,5 часа.

Важный элемент тренировки боксера — ежедневная утренняя прогулка после ночного сна. Прогулка повышает бодрость, поднимает жизнедеятельность и работоспособность организма, прекрасно действует на сердечно-сосудистую и дыхательную системы и в то же время служит средством закаливания. Гулять следует не менее 30 минут, лучше в парках, в загородной роще, в саду, где больше зелени и чище воздух. Прогулку начинают с ходьбы, постепенно ускоряя ее. Во время прогулки выполняют на ходу гимнастические упражнения (в движении шагом); ведут бой с тенью, делают небольшие пробежки в полную силу на 25—35 м; заканчивают прогулку спокойной ходьбой. По возвращении домой обмывают тело водой комнатной температуры и насухо вытирают полотенцем до появления красноты, затем ладонями растирают кожу и проделывают несколько упражнений на расслабление. Через 30—40 минут после утренней прогулки — завтрак. Желательно в период тренировки, готовясь к соревнованию, употреблять в пищу больше сахара, а также кислое молоко, фрукты, овощи и витамин С.

## **II. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Общеразвивающие упражнения из подготовительной части 6-го урока (с 1-го по 20-е).

## **III. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

### **Упражнения в уклонах**

21. Уклоны вправо и влево из прямой позиции.
22. Уклоны вправо и влево из боковой позиции.

### **Изучение серийных атак**

23. Прямой удар левой в туловище с наклоном, прямой правой в голову.
24. Длинный боковой удар левой в туловище.

### **Упражнения с партнером**

25. Атака — прямой удар в туловище с наклоном. Защита — подставка правого локтя (точнее — согнутой в локте руки).
26. Атака — прямой удар левой в туловище с наклоном. Защита — отбив правой рукой внутрь.
27. Атака — прямой удар левой в голову. Защита — прямой удар левой в туловище с наклоном.
28. Атака — прямой удар правой в голову. Защита — прямой удар левой в туловище с наклоном.
29. Упражнения в ударах на «лапах».
30. Бой с тенью.
31. Условный бой.

## **IV. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

32. Игра «Удар по сигналу».
33. Спокойная ходьба с упражнениями в расслаблении.
34. Задание на дом: изучать атаку прямым ударом левой в голову и туловище.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

**Упражнение с «лапами».** Одно из лучших средств «поставить» удар и изучить серийные атаки — это тренировка боксера на «лапах». «Лапами» называются специальные перчатки, которые надевает инструктор. Они позволяют инструктору создавать для боксера всевозможные боевые положения в динамике (движениях), начиная с простейших одиночных атакующих ударов и кончая сложными серийными. Инструктор, передвигаясь и заставляя боксера передвигаться во все стороны, приучает его наносить удары из самых разнообразных положений, исправлять ошибки по ходу упражнений и добиваться точности боевых движений в атаках и защитах. Инструктор, постоянно угрожая контрударом, если упражняющийся боксер раскрывается, приучает его к боевой обстановке.

К упражнениям в ударах на «лапах» приступают сразу после изучения одиночных атакующих ударов и постепенно усложняют эти упражнения. Занимаясь с каждым боксером, инструктор добивается закрепления определенных навыков, совершенствует стиль и индивидуальные особенности боксера, наиболее отвечающие его физическому состоянию, характеру и темпераменту.

Для упражнения в прямых ударах инструктор подставляет «лапу» на высоту головы (правую или левую руку). Для боковых ударов — ставит «лапы» на уровне головы ладонями внутрь. Для ударов снизу — на уровень области солнечного сплетения или на высоту головы ладонями вниз. Обучая комбинациям ударов

(один — боковой в голову, другой — снизу в туловище), инструктор переставляет «лапы» по ходу ударов в нужном направлении.

**Защита от прямых ударов в голову с контрударами** (рис. 43). Одна из действительных и наиболее активных защит от прямых ударов в голову — это прямой удар левой в туловище с наклоном. В тот момент, когда противник послал прямой удар в голову, надо наклонить туловище вправо-вперед, пропустить удар над собой и одновременно послать прямой удар левой в туловище противника, перенося вес тела на левую ногу и поворачивая пятку левой ноги наружу, что увеличивает дистанцию и силу удара. Ценность этой защиты в том, что в одном движении слиты и защита, и контрудар. Этот удар очень силен, так как здесь использовано движение вперед атакующего противника.



Рис. 43. Атака — прямой левой в голову. Защита — встречным ударом прямой левой в туловище с наклоном

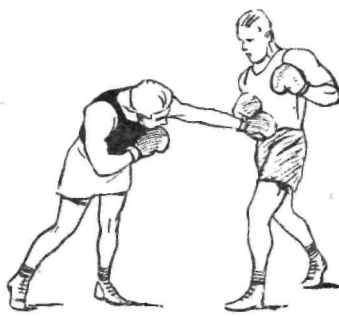


Рис. 44. Атака — прямой левой в туловище с наклоном. Защита — отбив правой внутрь

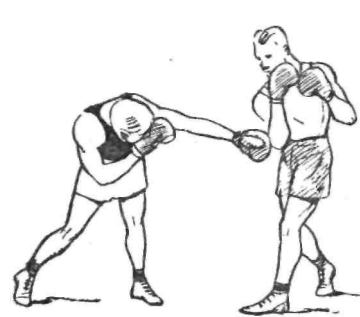


Рис. 45. Атака — прямой левой в туловище с наклоном. Защита — подставка правого локтя

**Защита отбивом внутрь от прямого удара левой в туловище** (рис. 44). Прямой удар левой в туловище можно отбить раскрытой перчаткой по предплечью атакующей руки; отбивают удар правой рукой влево, перенося вес тела на левую ногу и поворачивая туловище влево, что дает возможность нанести ответный удар левой в голову или туловище противника.

Прямой удар правой в туловище отбивают раскрытой перчаткой, ударив левой рукой вправо по предплечью бьющей руки противника и повернув туловище вправо.

**Защита от прямых ударов в туловище подставкой локтя** (рис. 45). Чтобы отбить прямой удар противника слева в туловище, надо подставить локоть согнутой и прижатой к туловищу правой руки, передавая вес тела на левую ногу и вращая туловище влево.

Под прямой удар противника справа в туловище подставляют согнутую в локте левую руку с поворотом туловища вправо.

**Серийные атаки.** Изучая серийные удары, следует обратить особое внимание на точность и координацию ударов, на то, чтобы отсутствовал какой бы то ни было замах для удара. Вначале нужно показать занимающимся серию ударов в нормальном темпе, а потом — в замедленном, выполняя точно каждый удар. Затем предложить занимающимся выполнить упражнение в нормальном темпе, без усилий, требуя только быстрой и правильной координации движений в ударах.

**Игра «Удар по сигналу».** Предложите занимающимся образовать круг. Вызовите двух участников игры на середину круга и завяжите обоим глаза носовыми платками. Разведите их в разные стороны. Одному, водящему, дайте свисток, другому наденьте перчатки. Водящий обязан время от времени подавать сигнал, а партнер должен найти водящего и осалить его. Водящий, свистнув, старается уйти с того места, откуда он подавал сигнал. После некоторого времени играющие могут поменяться ролями.

**Условный бой.** Предложите занимающимся в условном бою применять изученные приемы в такой последовательности:

Атака	Защита	Контрудар
Прямой удар левой в голову	Прямой удар левой в туловище с наклоном	
Прямой удар правой в голову	Прямой удар левой в туловище с наклоном	
Прямой удар левой в туловище с наклоном	Подставка под удар правого локтя	Ответный прямой удар левой в голову
Прямой удар левой в туловище с наклоном	Отбив удара внутрь правой рукой	Ответный прямой удар левой в голову

## 8-й УРОК

**Цель урока.** Научить от прямых атакующих ударов левой и правой в голову применять защиту подставкой правой ладони и отбивом наружу со встречными ударами в голову и туловище.

### I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ. Теоретические сведения

**Серийные удары и защита от них.** От одиночных атакующих ударов защита довольно проста. Другое

дело, когда наносят не одиночные удары, а целую серию их, ряд быстро следующих один за другим ударов. Здесь защита много сложнее. Вот почему боксеры должны много упражняться в серийных ударах, в разных комбинациях и направлениях и стремиться сделать их привычными для себя (автоматизированными).

Эти удары нужно наносить очень быстро. Защита от них требует от боксера отличной тренированности, мгновенной реакции и большого опыта. В каждом уроке на изучение серийных ударов нужно уделить много времени и внимания.

Вначале обучают серийным атакам, состоящим из двух ударов в голову; затем постепенно надо усложнять их, например один в голову, другой в туловище. Далее можно перейти к сериям из трех, четырех и более различных ударов.

Обычно атаку серийными ударами начинают с дальней дистанции и кончают ударами в ближней дистанции. Как показывает боевой опыт, противник бывает наиболее открыт в момент, когда он заканчивает свою атаку; поэтому опытные боксеры стараются использовать этот благоприятный момент для контратаки.

Защита, применяемая без ответного удара,— это пассивная защита. Защищаясь только таким образом, бой выиграть нельзя. Боксер должен уметь защищаться активно, т. е. уметь применять такую защиту, которая позволит ему тут же перейти в нападение и заставить противника обороняться.

Подготовленный боксер — это активный боец. Он не ждет победы, а все время добивается ее и постоянно держит инициативу боя в своих руках.

Конечно, пренебрегать защитой нельзя. Защита нужна, когда необходимо собрать свои силы, привести себя в порядок или разобраться в обстановке. В этих случаях защита особенно важна; она позволяет разрушить намерения противника, подорвать у него уверенность в своих силах и вырвать инициативу своевременными контратаками.

## **II. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Общеразвивающие упражнения из подготовительной части 6-го урока (с 1-го по 20-е).

## **III. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

### **Изучение серийных ударов**

21. Длинный боковой удар левой в голову.
22. Длинный боковой удар левой в голову, прямой правой в голову.

### **Упражнения с партнером**

23. Упражнения в определении дистанции.
24. Атака — прямой удар левой в голову. Защита — подставка правой и ответный прямой левой в голову.
25. Атака — прямой удар левой в голову. Защита — отбив наружу правой рукой.
26. Атака — прямой удар левой в голову. Защита — отбив наружу правой и встречный прямой левой в голову.
27. Атака — прямой удар левой в голову. Защита — отбив наружу правой и встречный левой в туловище.

### **Разные упражнения**

28. Упражнения со скакалкой,
29. Бой с тенью.
30. Условный бой для закрепления прямых ударов в голову и защита от них отбивом наружу со встречными ударами в голову и туловище.
31. Вольный бой для закрепления всего пройденного материала.
32. Изучение ударов на надувной груше.

## **IV. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

33. Игра «Кто хитрее».
34. Спокойная ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.
35. Разбор урока.
36. Задание на дом: изучить защиту отбивом наружу с встречными ударами в голову и туловище.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

**Вольный бой.** Следует напомнить еще раз, что в условном и вольном бою нужно не допускать грубости, не разрешать сильных ударов, постоянно требовать от занимающихся удара в полсилы; инструктор должен пресекать попытки грубости, попытки вносить в бой азарт, а тем более озлобление и немедленно прекращать бой, если он переходит в драку.

Желательно, чтобы в вольном бою занимающиеся боксировали в перчатках весом 300—350 г.

Технику бокса можно усвоить быстрее, если на занятиях не допускаются сильные удары. Всякий сильный удар заставляет боксера-новичка излишне напрягаться: чувство опасности сковывает боксера, его движения становятся неестественными, он начинает действовать примитивно, забывает и боится применять изученные, но еще не закрепленные приемы, теряет контроль над своими действиями. Бокс в таком случае переходит в



драку, которую надо сейчас же остановить. В результате такого боя начинающий может разочароваться в своих силах и перестанет заниматься.

Вот почему важно не допускать подобно боя и оберегать от него молодого боксера. Каждый вольный бой, должен быть ограничен материалом прошедших уроков.

**Изучение ударов на надувной груше.** Надувная груда — снаряд, позволяющий боксеру добиваться быстроты, точности, координации движений, серийности ударов и определенного темпа их. В тренировке боксера упражнения с грушей нужно отвести большое место.

Для изучения ударов на этом снаряде надо стать перед ним так, чтобы кулаком вытянутой руки доставать грушу в тот момент, когда она сразу после удара о платформу идет на боксера и находится примерно под углом в 45°.

Начинать нужно с прямых ударов. Кулак боксера должен быть сжат и обращен пальцами вниз, тыльная сторона кисти составляет вместе с предплечьем прямую линию, ноги расставлены на ширину плеч, ступни параллельно. Переноса вес тела на правую ногу (левая на носке), правую руку поместить у подбородка, а левой наносить очень слабые удары по груше в утолщенную ее часть, в тот момент, когда она от удара коснется платформы и начнет идти на боксера. Нанеся несколько ударов левой рукой, надо перенести вес тела на левую ногу и ударить несколько раз правой рукой и т. д.

Боксер должен стараться выдержать правильный темп и ритм ударов. Ошибка начинающих — слишком сильный удар, из-за чего боксер не успевает нанести второй удар или встречает грушу ударом слишком поздно, когда она уже перешла вертикальную линию.

**Защита от прямых ударов в голову отбивом наружу.** Для защиты от прямого удара левой в голову нужно раскрытую ладонь правой руки поставить с левой стороны лица и ею отбить вправо наружу предплечье руки противника, поворачиваясь при этом вправо (вес тела на левой ноге); на этом повороте должен быть построен встречный прямой удар левой в голову или туловище противника; как правило, такой удар будет полной неожиданностью для него. Но эта защита требует определенного навыка. Защиту от прямого удара правой применяют левой рукой наружу (см. рис. 42).

**Игра «Кто хитрее».** Разделите занимающихся на две группы и поставьте на расстоянии нескольких шагов лицом друг к другу. Задача одной группы — унести предмет, положенный на середину между группами, задача другой — не допустить этого и поймать похитителя. Двое участников, игры (по одному от каждой группы) выходят на середину. Похищающий начинает делать различные движения, а стерегущий обязан их повторять, но как только похищающий коснется предмета, стерегущий может задержать (запятнать) похитителя и увести в свою группу. Похищающий старается унести предмет, но так, чтобы его не задержал стерегущий. После того как в игре пройдут все участники, группы меняются ролями. Побеждает та группа, в которой к концу игры останется больше участников.

**Защита от прямого удара левой в голову подставкой правой ладони и встречный левой в голову или туловище.** Прямой удар левой в голову принимают на раскрытую ладонь правой руки, слегка сместив удар вверх; одновременно передавая вес тела на левую ногу и вращая туловище вправо, посылают прямой удар левой в голову или туловище противника.

**Условный бой.** Предложите занимающимся в условном бою применить изученные ранее приемы в такой последовательности:

Атака	Защита	Контрудар
Прямой удар левой в голову	Отбив правой наружу	Встречный левой в голову
Прямой удар левой в голову	Отбив правой наружу	Встречный левой в туловище
Прямой удар правой в голову	Отбив левой наружу	Встречный правой в голову
Прямой удар правой в голову	Отбив левой наружу	Встречный правой в туловище

## 9-й УРОК

**Цель урока.** Научить от прямых ударов делать уходы назад и в стороны с контрударами в голову и туловище.

### I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ. Теоретические сведения

**О подвижности боксера в бою.** Лучшими защитами справедливо считаются такие, которые позволяют боксеру использовать для нападения обе руки. Наилучшее средство защиты — это уходы, основанные на так называемой «игре ног», т. е. на умении быстро, легко и свободно передвигаться по рингу. Умело используя свою подвижность, боксер искусно маневрирует (передвигается), выбирая наиболее благоприятные моменты для атак и защиты. Легкость и быстрота передвижения построены на скользящем шаге, а не на прыжках, как, может быть, думают начинающие. Прыжки, наоборот, очень утомительны, и боксер быстро устанет от них.

Все передвижения боксер начинает с носка, выполняя скользящие шаги на передней части ступни. Носки ног должны быть слегка развернуты наружу, опора — на большие пальцы ног. Ноги в коленях прямые, но не напряжены. Ноги в боковой позиции должны быть расставлены на ширину плеч. При более широком расстоянии боксеру будет труднее переносить вес тела с одной ноги на другую и сохранять равновесие, вследствие чего теряется подвижность.

Некоторые думают, что боксер на широко расставленных ногах более устойчив. Это не верно. Как бы ни был устойчив боксер, точный сильный удар, направленный в подбородок, окажет свое действие. Кроме того, широко расставляющий ноги боксер будет отличной мишенью для обладающего быстрой и разнообразной «игрой ног» противника, который всегда будет хозяином положения, нападая неожиданно. Против такого боксера малоподвижный боец не всегда успеет принять контрмеры, и его удары, направленные в ловкого боксера, часто будут «поражать» воздух.

Подвижность должна сочетаться с отличным знанием дистанции ударов, точным глазомером.

Все это может прийти к боксеру лишь в результате систематической и упорной тренировки.

## II. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Общеразвивающие упражнения из подготовительной части 6-го урока (с 1-го по 20-е).

## III. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### Упражнения в уклонах и уходах

21. Уклоны в боковой позиции.
22. В боковой позиции шаг назад и два шага вперед.
23. В боковой позиции шаг назад и два влево.

### Упражнения в серийных атаках

24. Длинный боковой удар левой в голову, прямой правой в туловище.
25. Прямой удар левой в голову, прямой правой в туловище.

### Упражнения с партнером

26. Упражнения в определении дистанции.
27. Атака — прямой удар левой в голову. Защита — шаг назад и прямой удар левой в голову с шагом вперед.
28. Атака — прямой удар правой в голову. Защита — шаг назад и удар правой в голову с шагом вперед.

### Разные упражнения

29. Упражнения со скакалкой.
30. Бой с тенью.
31. Упражнения с надувной грушей.
32. Условный бой — прямые удары в голову и защита от них уходами назад.
33. Вольный бой.

## IV. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

34. Игра «Кто хитрее».
35. Спокойная ходьба с упражнениями в расслаблении.
36. Разбор урока.
37. Задание на дом: изучать, уходы в стороны от прямых ударов.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

**Шаг назад и прямой удар левой в голову.** Когда противник атакует прямым ударом левой в голову, то защищающийся соразмерно делает шаг назад и этим избегает удара; как только атакующий удар будет закончен, не попав в цель, защищающийся максимально быстро контратакует прямым ударом левой в голову или в туловище.

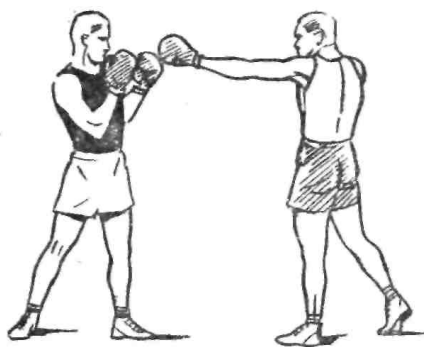


Рис. 46. Атака — прямой левой в голову. Защита — шаг назад

Успех контратаки зависит главным образом от быстроты. Очень важно застать противника врасплох, когда он еще не подготовился отразить нападение.

Аналогично контратакуют и правой рукой, только правую ногу выдвигают на линию левой в прямую позицию.

Защищаясь от прямого удара левой, делают шаг назад, а вслед за этим, от прямого правой уходят на шаг или два шага вправо. Но лучше сделать шаг не вправо, а вправо-вперед, чтобы не оторваться от противника и, лишив его возможности повторно атаковать, нанести ему прямые удары левой и правой в голову и туловище (рис. 46).

**Условный бой.** Предложите занимающимся в условном бою применить изученные приемы в такой последовательности:

Атака	Защита	Контрудар
Прямой удар левой в голову	Шаг назад	Прямой удар левой в голову с шагом вперед
Прямой удар левой в голову	Шаг назад	Прямой удар левой в туловище с наклоном и шагом вперед
Прямой удар правой в голову	Шаг назад	Прямой удар правой в голову с шагом вперед

## 10-й УРОК

**Цель урока.** Научить применять защиту уклоном от прямых ударов в голову левой и правой.

### I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ. Теоретические сведения

**Преимущество уходов, уклонов и нырков перед другими видами защиты. Некоторые особенности поведения боксера в бою.** Наиболее целесообразны такие защиты, которые, как мы уже знаем, позволяют боксеру использовать обе руки для нападения, т. е. уклоны, уходы и нырки. Чем выше мастерство боксера, тем чаще он их применяет, тем более умело ими пользуется. Эти защиты несложны, но требуют настойчивой тренировки, большой практики и отличного знания дистанции ударов.

Защищаясь же только руками, боксер, естественно, для нападения может использовать только одну свободную от защиты руку. Применяя уклоны, уходы, нырки, боксер менее утомляется, так как его руки реже соприкасаются с руками противника. В этом существенная положительная сторона названных защит.

Бокс требует огромного напряжения всех волевых и физических сил спортсмена.

Прежде всего, это утомляет центральную нервную систему и ослабляет весь организм боксера. Поэтому боксер должен научиться держать себя в руках, не терять самообладания во время боя, контролировать свои действия и чувства, не разрешая себе, например, сердиться на противника. Эмоции раздражения, вспыльчивости и страха (боязнь противника) — сильные эмоции, они быстро утомляют нервную систему, поэтому их надо научиться подавлять.

Бывает, что начинающие боксеры, едва успев обменяться несколькими ударами, уже не в состоянии продолжать бой. Это происходит не потому, что они устали физически, а потому, что переживания, связанные с предстоящим боем, вызвали в их организме глубокие изменения и их нервная система переутомилась.

Опытные боксеры умеют преодолевать это нервное состояние усилием воли и хладнокровно принимают контрмеры против тех или иных действий противника, применяя защиты, наиболее обескураживающие соперника, заставляя его промахиваться и нервничать.

Одной из действенных защит от прямых ударов будут уклоны. Если уклоняться от удара движением только головы или туловища, то не всегда успеешь уйти от удара, так как это движение довольно медленно. Поэтому целесообразнее уклон, в движении которого участвует тазобедренный сустав. Когда удар противника приближается к лицу, резко подают таз влево; это вызывает быстрый отклон вправо туловища и головы, вполне достаточный для того, чтобы атакующий удар прошел мимо цели. В прямой позиции уклоны делают вправо и влево, а в боковой позиции — вправо и влево-вперед. Лучше уклоняться вправо, чем влево-вперед: меньше риска получить встречный удар.

### II. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Общеразвивающие упражнения из подготовительной части 6-го урока (с 1-го по 20-е).

### III. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ УРОКА

#### Уклоны и нырки

21. Уклоны из прямой позиции.
22. Уклоны из боковой позиции.
23. Нырки из прямой позиции.

### Изучение серийных атак

24. Прямой удар левой в голову, удар снизу правой в туловище.
25. Длинный боковой удар левой в голову, удар снизу правой в туловище.

### Парные упражнения

26. Упражнения в определении дистанции (см. рис. 28, 29).
27. Атака — прямой удар левой в голову. Защита — уклон вправо и встречный прямой левой в голову (см. рис. 47).
28. Атака — прямой удар правой в голову. Защита — уклон вправо и встречный прямой левой в голову.
29. Атака — прямой удар левой в голову. Защита — уклон вправо и прямой левой в туловище.
30. Атака — прямой удар правой в голову. Защита — уклон вправо и прямой удар левой в туловище.
31. Упражнения в ударах на «лапах».

### Разные упражнения

32. Упражнения со скакалкой.
33. Бой с тенью.
34. Вольный бой.

## IV. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

35. Игра «Бой всадников».
36. Спокойная ходьба с упражнениями в расслаблении.
37. Разбор урока.
38. Задание на дом: изучать защиты от прямых ударов в голову — уклоны и уходы.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

**Упражнения в нырках из прямой позиции.** Из прямой позиции, сгибая слегка ноги в коленях (посылая их вперед), подняться на носки, наклоняя туловище и убирая голову — прижимая ее к груди. От этих движений голова опустится вниз на 25—30 см, что вполне достаточно, чтобы уйти от удара, ныряя под него. Чтобы ускорить нырок, нужно руками, согнутыми в локтях, сделать движение вверх-в стороны, поднимая кисти на уровень головы.

Встречающиеся ошибки: слишком низко ныряют; выполняют нырок только за счет сгибания колен (приседают); делают опасное движение головой вперед, сгибаясь вперед, а не вниз и отводя таз назад.

**Уклоны из прямой позиции.** Расставить ноги на ширину плеч, ступни параллельно, руки согнуть в локтях, пальцы сжать в кулаки. Из этого положения энергично подать тазобедренный сустав влево, отчего голова отклонится вправо; этого вполне достаточно, чтобы голова ушла с линии удара.

То же движение тазом сделать в другую сторону — голова отклонится влево.

Умение выполнять эти движения очень важно. Оно позволяет быстро убирать голову с линии удара. Если выключить тазобедренный сустав из движения уклона, то уклон будет медленным, что не всегда позволит вовремя уйти от удара, направленного в голову.

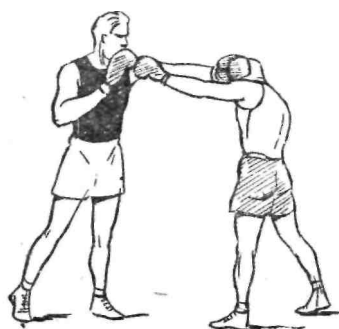


Рис. 47. Атака — прямой левой в голову. Защита — уклон вправо с контрударом прямым левой в голову

**Уклоны из боковой позиции.** Техника уклонов из боковой позиции та же, что и из прямой.

Находясь в боковой позиции, для уклона влево тазобедренный сустав подают вправо, а для уклона вправо — влево. Поскольку боксер, в левой позиции находится левым боком к противнику, то уклоны будут не строго влево и вправо, а влево-вперед и вправо-назад. Последнее движение более выгодно, так как, уклоняясь назад, боксер уходит от удара.

Уклоны влево и вправо в основном применяют от прямых ударов в голову. Уклоны назад применяют от прямых и боковых ударов в голову. Выполняя уклон назад, тазобедренный сустав энергично подают вперед, отчего произойдет отклон туловища назад, что увеличит дистанцию. Когда удар противника пройдет половину своего пути, надо таз подать влево, наклониться в правую сторону, перенести вес тела на левую ногу и послать

левую руку в область солнечного сплетения или в подбородок противника (рис. 47); при этом противник сам себя направит на контрудар. Удар будет очень сильным, так как здесь используется инерция движения противника вперед. В момент соприкосновения с целью кулак должен быть крепко сжат; правая рука тыльной стороной раскрытой ладони касается подбородка, защищая его от возможного удара в голову.

**Условный бой.** Предложите занимающемуся в условном бою применять изученные приемы в такой последовательности:

Атака	Защита	Контрудар
Прямой удар левой в голову	Уклон вправо	Встречный прямой удар левой в голову
Прямой удар правой в голову	Уклон вправо	Встречный прямой удар левой в голову
Прямой удар правой в голову	Уклон назад	Встречный прямой удар правой в голову или туловище

**Игра «Бой всадников».** Инструктор разделяет занимающихся на две половины, равные по силам, и разводит их в противоположные концы зала. Каждую группу рассчитывает на первые и вторые номера, построив их в две шеренги и предлагает вторым номерам сесть «верхом» на первых.

По команде инструктора обе группы «выезжают» на середину и «всадники» одной группы стараются руками стащить «всадников» другой группы. Всадник, коснувшийся пола любой частью тела, считается побежденным. Во время этой очень эмоциональной игры инструктор должен быть внимательным и останавливать ее, когда видит, что создается какое-либо опасное положение, особенно угроза травмы.

## 11-й УРОК

**Цель урока.** Научить повторным прямым ударам левой в голову и защитам от них.

### I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ. Теоретические сведения

**Удары левой рукой в технике и тактике бокса.** Боксеры, уделяющие много внимания действиям левой рукой, имеют больше успеха в бою. Умело применяя левую руку, можно доставить много «неприятностей» своему противнику. Умение действовать левой рукой — один из показателей мастерства в боксе.

Боксер, действующий левой рукой, имеет то преимущество, что в бою он далеко выдвигает ее вперед, стремясь сковывать ею действия противника, деморализовать его, и наносит при этом короткие прямые удары, разгибая руку только в локтевом суставе и перенося вес тела на левую ногу. Хотя эти легкие короткие удары и не могут серьезно воздействовать на противника, но, если они часто и назойливо повторяются, противнику трудно уследить за правой рукой боксера, которой он готовится нанести неожиданный решающий удар.

Непрерывно действуя левой рукой, боксер отвлекает внимание противника от своей правой руки, усыпляя его бдительность. Даже боксеры, не обладающие большим мастерством, после двойных ударов левой в лицо противника всегда успешно наносят удары правой.

### II. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ. Общеразвивающие упражнения

#### В движении

1. И. п. — руки на пояс. Во время ходьбы ставить ноги скрестно, левую вперед и в сторону за правую ногу, а правую — за левую.
2. И. п. — руки к плечам. Поднимание рук вверх.
3. И. п. — руки вдоль тела, пальцы сжаты в кулаки. Наклонять туловище вправо и влево, поднимая противоположную наклонную руку подмышку.
4. И. п. — руки за голову. Сводить локти вперед и разводить в стороны.
5. И. п. — руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки. Повороты туловища влево и вправо в сторону выставленной вперед ноги.
6. И. п. — упор присев. Передвигаться прыжками вперед, опираясь на руки.
7. И. п. — наклонить туловище вперед, руками взяться за ноги с обратной стороны коленей. Ходить в согнутом положении, поднимая высоко колени.
8. И. п. — боевая позиция. Передвижение в боевой позиции (два скользящих шага вперед, два влево, два вправо и т. д.).
9. И. п. — руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Удары снизу в движении (см. рис. 51, 52). Повторение прямых ударов и длинных боковых (см. рис. 18, 19).

#### Стоя на месте

10. И. п. — прямая позиция. Координация ударов.
11. И. п. — ноги вместе, носки врозь, руки на пояс. Приседания на носках.
12. И. п. — ноги расставлены шире плеч руки в стороны. Наклонять туловище к одной и другой ноге, стараясь руками достать носки ног (рис. 48)

13. И. п.— ноги расставлены на ширину плеч, руки вверх, скрестить пальцы. Наклонять туловище влево и вправо, сгибая противоположную ногу в колене в сторону наклона.

14. И. п.— ноги расставлены шире плеч. Руки перед грудью. Повороты туловища влево и вправо.

#### **Сидя**

15. И. п.— ноги вместе, вытянуты вперед, руки на пояс. Поднимание обеих ног вверх.

16. И. п.— ноги в стороны. Наклонять туловище попеременно к одной и другой ноге, стараясь руками достать носки ног (рис. 49).



Рис. 48

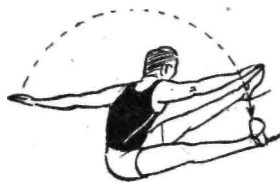


Рис. 49

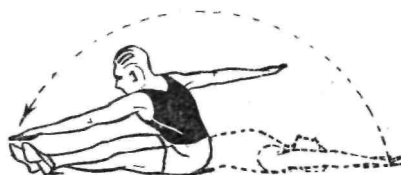


Рис. 50

#### **Стоя на коленях**

17. И. п.— колени на ширину плеч, руки за голову. Наклонять туловище вперед, стараясь то правым, то левым локтем коснуться пола между коленями.

#### **Лежа**

18. И. п.— лежа на спине, положить одну ногу за ступню другой с внешней стороны; руки вытянуть за голову. Подниматься, опираясь на руки и наклоняя туловище вперед, одноименной рукой касаться пола за носком ноги (рис. 50).

19. И. п.— лежа на спине ноги вместе, руки за голову. Поднимать голову так, чтобы видеть носки ног.

### **III. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

#### **Упражнения в нырках и уклонах**

20. Упражнение в нырках из боковой позиции.

21. Упражнение в уклонах из боковой позиции.

#### **Упражнения в серийных атаках**

22. Длинный боковой удар левой в туловище, прямой правой в голову.

#### **Упражнения с партнером**

23. Атака — двойной прямой удар левой в голову. Защита — остановка удара левой рукой (см. рис. 53).

24. Атака — двойной удар левой в голову. Защита — уклон назад (см. рис. 54).

25. Атака — двойной прямой удар левой в голову. Защита — остановка правой и прямой удар левой в туловище.

26. Атака — двойной удар левой в голову. Защита — уклон назад и прямой удар левой в голову.

#### **Разные упражнения**

27. Упражнения со скакалкой.

28. Бой с тенью — изучение двойных ударов левой в голову.

29. Упражнения с мешком — изучение прямых ударов.

30. Условный бой — усвоение двойных прямых ударов в голову и защиты от них.

31. Вольный бой.

### **IV. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

32. Игра «Столкнуть с места».

33. Спокойная ходьба с упражнениями на расслабление.

34. Разбор урока.

35. Задание на дом: изучать повторные удары левой рукой в голову.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

**Упражнения в ударах по мешку.** Удар «ставят» в упражнениях с мешком. Целесообразно используя мышечные усилия, боксер учится правильно держать кулак и фиксировать (закреплять) руку в момент удара,

что позволяет почувствовать силу удара при соприкосновении с целью.

Измерив дистанцию описанным ранее способом и заняв боковую позицию, боксер наносит прямой удар левой с шагом вперед, следя, чтобы удар коснулся мешка в момент, когда правая нога ставится на пол или чуть раньше; вес тела переносит на левую ногу, увеличивая дальность удара (правая нога сзади на носке) и возвращая руку в исходное положение, как только кулак коснется мешка. Грубейшая ошибка — задерживать руку на мешке после удара.

При правильном ударе мешок должен слегка вздрагивать, но не качаться. Если мешок качнется, значит боксер подменил резкость удара излишним мышечным усилием, в результате которого получился не удар, а толчок. Толчки приводят к плохой привычке излишне напрягать мышцы, от которой потом трудно избавиться. Поэтому в начале обучения следует не наносить удары по мешку в полную силу, а добиваться правильной координации движений в ударе.

Усвоив прямой удар левой, переходят к изучению прямого удара правой". Заняв боковую позицию и взяв боковую дистанцию, боксер делает скользящий шаг вперед, и в момент постановки правой ноги на линию левой, т. е. при переходе в прямую позицию, его кулак должен коснуться мешка. Переходом в прямую позицию при ударе правой обеспечиваются должная сила удара и достижение цели.

Усвоив одиночные удары, переходят к атаке двумя ударами — прямыми левой и правой так, чтобы сразу после прямого удара левой следовал прямой удар правой.

Затем изучают прямые удары, наносимые сериями в свободном передвижении вокруг мешка, усложняя этим исходные положения для удара и приближая его к боевой обстановке. Усвоив дистанцию удара, развивают навык закреплять руку в самый момент удара, ускоряя его в конце движения. Далее добиваются точности удара и последнее — сокращения его пути.

Обладать коротким, но очень мощным ударом — это цель каждого боксера, стремящегося к вершинам мастерства. Короткий удар имеет неоспоримое преимущество перед всеми другими ударами: защита от него весьма затруднена, так как путь его очень короток. Время, затрачиваемое на такой удар, минимально, и поэтому нужно обладать безукоризненной защитой и отличной реакцией, чтобы своевременно обезвредить его. Чаще всего этот удар бывает для противника внезапным, заставая его врасплох.

Упражнения с мешком — одно из лучших средств, позволяющих совершенствовать короткий мощный удар. Овладев прямыми ударами, боксер приступает к изучению других ударов.

**Упражнение в нырках из боковой позиции.** Упражнения в нырках из боковой позиции проделывают так же, как из прямой позиции. Но при этом вместе с нырком делают небольшое уклонение в сторону от удара. Так, например, от длинного бокового удара левой «ныряющий» боксер начинает уводить голову влево, а затем вниз; сгибая колени, делая кругообразные движения головой и прижимая ее к груди, боксер создает удобное положение для своих встречных ударов и контрударов с обеих рук. При боковом ударе правой противника боксер выполняет нырок так же, но в другую сторону.

Инструктору надо следить, чтобы у занимающихся не получалось низкого, т. е. запрещенного правилами, нырка и опасного движения головой вперед.



Рис. 51. Удар  
снизу левой



Рис. 52. Удар  
снизу правой

**Удары снизу в движении** (рис. 51, 52). Способ построения ударов снизу аналогичен построению прямого и бокового.

Руки согнуты в локтях; под счет «раз» на идущую вперед левую ногу переносят вес тела и наносят удар левой рукой снизу на высоте головы (пальцы сжатой в кулак руки обращены на себя). При счете «два» и «три» занимающиеся делают свободные шаги, руки движутся в темп ходьбы. Под счет «раз» на идущую вперед правую ногу переносят вес тела, правой рукой наносят удар снизу, вращая туловище влево.

Во время упражнений инструктор следит, чтобы удар шел точно снизу, туловище и тазобедренный сустав вращались, туловище при ударе не откидывалось назад, не было замаха рукой перед началом удара, предплечье и плечо составляли прямой угол по отношению друг к другу, а кулак служил продолжением линии предплечья.

Удары в движении выполняют на три счета каждый. Начинают с прямых ударов, затем наносят два длинных боковых, потом два удара снизу и два коротких боковых. Затем весь цикл ударов повторяют в той же последовательности. Надо следить, чтобы при боковых ударах занимающиеся не наклоняли туловище в сторону удара, предплечье и плечо были параллельны полу, а при ударах снизу выполняли перечисленные в двух предыдущих абзацах требования; чтобы занимающиеся строили удары, вращая туловище в одну и другую

стороны, и ускоряли движение бьющей руки к концу удара.

**Повторные прямые удары левой в голову.** Предложите занимающимся выдвинуть далеко вперед на высоту глаз противника левую руку, незначительно согнутую в локтевом суставе. Потребуйте, чтобы они, только разгибая руку в локтевом суставе и передавая вес тела на левую ногу, наносили быстрые и легкие удары, как бы направляя их в лицо.

Ценность этих ударов в том, что ими боксер отвлекает внимание противника от своей правой руки, которой готовится нанести решающий удар. Однако защита от повторных ударов довольно проста. Против наносимых повторных ударов левой руки противника выдвигают вперед левую руку и отбивают удары снизу вверх (рис. 53).

Применяют и незначительный уклон туловища назад, располагая раскрытую перчатку правой руки у подбородка и готовясь сделать шаг назад от удара правой (рис. 54).

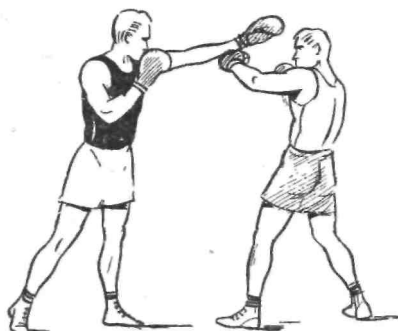


Рис. 53. Боксер в черной майке наносит двойные удары левой в голову. Противник применяет защиту левой, отбивая удары снизу вверх

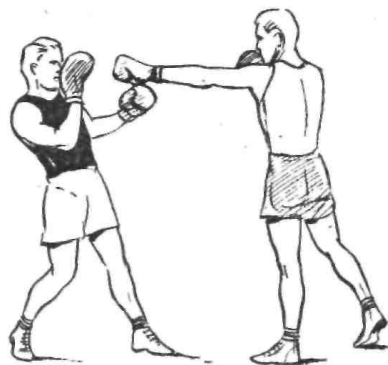


Рис. 54. Атака — прямой левой в голову. Защита — уклон назад

**Игра «Столкнуться с места».** Разделить занимающихся на пары и предложить каждой паре стать правым боком друг к другу, выставив вперед правую ногу на небольшой шаг. Взявшись правыми руками (обхватив большие пальцы), занимающиеся стараются столкнуть друг друга с места. Победенным считается сошедший с места хотя бы одной ногой.

**Передвижение в боковой позиции.** По команде инструктора занимающиеся, заняв боковую позицию, проделывают одиночные шаги: вперед, вправо, назад, влево. Усвоив одиночные шаги, разучивают двойные шаги.

В начале обучения инструктор подает общую команду: «Шаг вперед», «Шаг вправо», «Два шага влево» и т. п. Надо следить, чтобы занимающиеся делали двойные шаги в боковой позиции и правильно. Двойной шаг вперед начинают с движения левой ноги вперед на носок, скользящим шагом. На какое расстояние продвинута вперед левая нога, на столько же нужно подтянуть правую. Затем без паузы в той же последовательности делают второй шаг с левой ноги и подставляют правую. Следить, чтобы занимающиеся не забывали подтягивать правую ногу или не переходили в другую крайность, приставляя правую ногу вплотную, к левой. Длина боксерского скользящего шага 30—40 см.

## 12-й УРОК

**Цель урока.** Научить защите подставкой с ответными ударами от длинных боковых ударов в голову.

### I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ. Теоретические сведения

Удары, начинающие (завязывающие) бой. Чтобы начать (завязать) бой, применяют следующие атакующие удары: прямой левой в голову и туловище, длинный боковой левой в голову и туловище. Атаковать правой, как уже говорилось выше, не имеет смысла: мы заставляем правую руку проделать очень длинный путь, и за это время противнику легко применить защиту.

Удар правой может быть успешным только после удара левой или когда противник потрясен предшествующим ударом, или в том случае, если удару правой предшествовал ложный удар. Атакующие удары, если их наносят с необходимой дистанции, с максимальной быстротой и неожиданно для противника, достигают цели и позволяют развить успех другими ударами.

Инициативу боя нужно держать в своих руках, навязывать свою волю противнику, заставляя его задумываться и решать, какие же действия последуют с вашей стороны. Уверенный в себе боксер стремится к решительным действиям; неуверенный в своих силах предпочитает решающую схватку отложить до благоприятного случая.

Наблюдая внимательно любой бой, можно видеть, что вначале оба боксера стремятся захватить инициативу в свои руки и бой некоторое время идет равноценно. Затем обычно один из боксеров начинает диктовать свою волю другому, а тот переходит к защите: морально победа уже на стороне первого.

Вот почему в обучении и тренировке необходимо научить боксеров не только технике и тактике боя, но и



помочь» им укрепить или воспитать силу воли и храбрость — эти важнейшие качества боксера.

Волевой боксер отказ от боя считает для себя позором и предпочитает вынести тяжелые испытания боя, нежели проявить малодушие. Такой боксер прав и потому, что правила и судейство в советском боксе стоят на страже здоровья боксеров и не допускают продолжения боя, если возникает опасность травмы.

## II. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Общеразвивающие упражнения из подготовительной части 11-го урока (с 1-го по 19-е).

## III. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### Упражнения в уклонах и нырках

20. Упражнения в уклонах из боковой позиции.
21. В боковой позиции шаг назад и два вправо.
22. То же упражнение в другую сторону.
23. Упражнение в нырках.
24. Упражнение в нырках из боковой позиции.

### Упражнения в серийных атаках

25. Прямой удар левой в туловище с наклоном, боковой удар правой в голову.
26. Прямой удар левой в голову, боковой удар правой в голову.

### Упражнения с партнером

27. Атака — длинный боковой удар левой в голову. Защита — подставка левой руки (см. рис. 55).
28. Атака — длинный боковой удар правой в голову. Защита — подставка правой руки (см. рис. 56).
29. Атака — длинный боковой удар левой в голову. Защита — подставка левой руки и прямой удар правой в туловище.
30. Атака — длинный боковой удар левой в голову. Защита — подставка правого предплечья и прямой удар левой в туловище.

### Разные упражнения

31. Бой с тенью.
32. Упражнения со скакалкой.
33. Упражнение с мешком — изучение длинных боковых ударов.
34. Упражнение с насыпной грушей.
35. Вольный бой.

## IV. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

36. Игра с мячами.
37. Спокойная ходьба с упражнениями в расслаблении.
38. Разбор урока.
39. Задание на дом: изучать от боковых ударов защиту подставкой.



Рис. 55. Боксер в черной майке атакует длинным боковым ударом левой в голову. Противник, защищаясь, принимает удар на раскрытую ладонь левой руки и отвечает контр-ударом — боковым правой в туловище

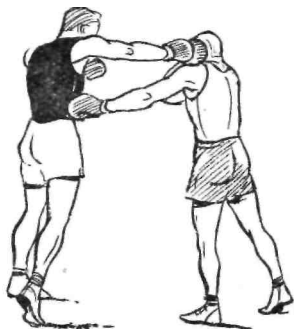


Рис. 56. Боксер в черной майке наносит длинный боковой удар правой в голову. Противник, защищаясь, принимает удар на раскрытую ладонь правой руки и наносит прямой удар левой в туловище

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

**Защита подставкой.** Защиту подставкой раскрытой ладони под удар от длинного бокового левой делают левой рукой с правой стороны лица. Удар принимают на раскрытую ладонь левой руки, смещая ее в момент

удара несколько вправо (рис. 55). Принимающая удар рука закреплена в локтевом суставе. Защиту подставкой от длинного бокового правой в голову выполняют правой рукой с левой стороны лица, принимая удар на раскрытую ладонь (рис. 56).

Эффективна защита от боковых ударов в голову поднятием плеч. Так, при ударе правой приподнимают левое плечо, загораживая дельтовидной мышцей подбородок.

Эта защита хороша в том случае, если нет возможности применить другую. При боковом ударе левой подставляют правое плечо.

**Упражнения в ударах по мешку.** Обучение длинным боковым ударам аналогично обучению прямым ударам; начинают также с одиночных ударов. Став на дистанцию удара в боковой позиции, боксер делает движение атаки длинным боковым ударом левой, отводя левую руку, согнутую в локтевом суставе, в сторону, в исходное положение для удара. Движение атаки (удар с шагом вперед) делают не вперед, как при прямых ударах, а вправо-вперед. Движение атаки начинают с правой ноги вправо-вперед, а вслед за ней это движение выполняют левой; в результате боксер окажется не прямо перед целью, а несколько сбоку, уходя от нее вправо. Это необходимо для того, чтобы удар пришелся по мешку точно пястными костями тыльной стороны кулака. Без этого движения вправо-вперед боксер нанесет удар большим пальцем левой руки, что может привести к травме.

Удар построен на переносе веса тела на левую ногу при вращении туловища вправо, благодаря чему боксер использует центробежные силы, развиваемые скоростью вращения плечевого и тазобедренного суставов и скоростью движения руки.

Аналогично выполняют и длинный боковой удар правой, с той лишь разницей, что движение начинают с левой ноги влево-вперед, а правую ногу выводят на линию левой, вес тела — на левой ноге, туловище вращают влево. Правой рукой, поднятой в сторону на высоту плеча и слегка согнутой в локтевом суставе (кулак большим пальцем вверх), описав четверть круга, наносят удар.

При боковых ударах нужно следить, чтобы предплечье и плечо бьющей руки, были параллельны земле; тогда удар будет подкреплён всем весом тела, вращающегося вокруг вертикальной оси.

**Упражнение в ударах по насыпной груше.** Снаряд подвешен на веревке и спускается на блоке на высоту головы боксера.

Упражнения в ударах выполняются так же, как и по мешку. Важно следить, чтобы груша после удара почти не качалась, т. е. чтобы удары были резкими, а не толчковыми.

Самый снаряд представляет собой кожаный мяч грушевидной формы с петлей наверху, за которую он прикрепляется к веревке. Внутри снаряда помещается холщовый мешок, заполняемый горохом, вишневыми или сливовыми косточками и т. п.

**Игра с мячами.** Инструктор, разделив занимающихся на две группы и расставив их в нескольких шагах одну от другой, предлагает им бросать теннисные или такого же типа мячи друг другу.

## 13-й УРОК

**Цель урока.** Научить от длинных боковых ударов в туловище применять защиту подставкой локтя.

### I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ. Теоретические сведения

**Весовые категории и способы удержания веса.** Каждый боксер в соревнованиях выступает, в определенной весовой категории. Таких категорий десять:

1. Наилегчайший вес — от 48 до 51 кг включительно
2. Легчайший » — от 51 до 54 » »
3. Полулегкий » — от 54 до 57 » »
4. Легкий » — от 57 до 60 » »
5. Полусредний 1-й » — от 60 до 63,5 кг »
6. Полусредний 2-й » — от 63,5 до 67 » »
7. Средний 1-й » — от 67 до 71 кг »
8. Средний 2-й » — от 71 до 75 » »
9. Полутяжелый » — от 75 до 81 » »
10. Тяжелый » — свыше 81 кг

Боксер должен выступать в той весовой категории, к которой он относится по своим физическим данным. Спортсмен в процессе тренировки теряет излишний вес, и тренированному боксеру уменьшать свой вес незначительно. Эта необходимость возникает у тех боксеров, которые находятся на грани двух соседних весовых категорий. «Сгонка» веса допустима лишь в пределах 1—2 кг; потеря большего веса уже сказывается отрицательно. Сгоняют вес, главным образом уменьшая количество излишней влаги в организме. Для этого спортсмен уменьшает количество употребляемой жидкости (отказ от чая и первого блюда) и иногда пользуется «голодной» диетой в течение одного дня за 2—3 дня до соревнования.

Чтобы устранить чувство голода, съедают «гоголь-моголь», приготовленный из желтка одного-двух куриных яиц двух-четырех чайных ложек сахарного песка, растираемых до кремового цвета. Прибегать к парной бане для сгонки веса не рекомендуется, так как это отрицательно сказывается на деятельности всего организма, в результате чего боксер обычно выходит на ринг вялым и из-за упадка сил не может показать высокие спортивные достижения.

В экстренных случаях, когда контрольное взвешивание показывает излишек веса до 500 г, боксер может, одевшись потеплее, пробежаться или попрыгать со скакалкой до появления пота, затем 5—10 минут посидеть. Однако надо помнить, что потеря веса, который сгоняют в дополнение к весу, уже сброшенному в процессе тренировки, отрицательно сказывается на состоянии организма, и этим злоупотреблять нельзя.

## II. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Общеразвивающие упражнения из подготовительной части 11-го урока (с 1-го по 19-е).

## III. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### Упражнения в нырках и уклонах

20. Упражнения в нырках.
21. Упражнения в уклонах.

### Упражнения в серийных атаках

22. Длинный боковой удар левой в голову, боковой удар правой в голову.
23. Прямой удар левой в голову, прямой правой в туловище.

### Упражнения с партнером

24. Атака — длинный боковой удар левой в туловище. Защита — подставка правого локтя.
25. Атака — длинный боковой удар правой в туловище. Защита — подставка левого локтя.
26. Атака — длинный боковой удар левой в туловище. Защита — подставка правого локтя и прямой удар левой в голову.
27. Атака — длинный боковой удар правой в туловище. Защита — подставка левого локтя и прямой удар правой в голову.

### Разные упражнения

28. Упражнения со скакалкой.
29. Бой с тенью.
30. Вольный бой.
31. Упражнения с мешком.
32. Упражнения с насыпной грушей.

## IV. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

33. Игра «Кто сильнее».
34. Спокойная ходьба с упражнениями в расслаблении.
35. Разбор урока.
36. Задание на дом: изучать двойной удар левой в голову.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

**Об изучении некоторых ударов.** Изучая атакующие удары, нужно следить, чтобы не замахиваться бьющей рукой. Замахиваясь, боксер «сигнализирует» противнику о замышляемом ударе, и тот легко будет уходить от таких ударов. Кроме того, замах удлинит время удара, и тем самым боксер, наносящий удар, раскрывает себя, т. е. становится уязвимым для контрударов противника.

Удар достигает цели только в том случае, если его наносят внезапно и противник не видел подготовку его.

Упражнения в серийных атаках применяют с целью автоматизировать удары. Поэтому очень важно, чтобы большая скорость их сочеталась с правильной техникой. Лучше уменьшить количество ударов в серии, чем исказить правильную координацию движений.

Во всех ударах правой рукой боксер должен ставить правую ногу на линию левой, иначе трудно достать партнера ударом.

**Вольный бой.** Вольный бой проводят в виде двух раундов, по 2 минуты каждый с минутным перерывом между ними. В вольном бою боксеры закрепляют весь ранее изученный материал. Если боксер нарушает правила, инструктор обязан остановить бой и сделать замечание нарушителю; это приучит боксеров следить за своими действиями и контролировать их. В вольном бою нельзя разрешать наносить сильные удары; если боксеры не выполняют этого требования, надо предложить паре покинуть ринг, так как она нарушает нормальный ход обучения и превращает бокс в драку. Во время боя инструктор делает в блокноте пометки, чтобы после иметь возможность проанализировать каждый бой и указать на отрицательные и положительные стороны ведения боя каждой пары. Это приучает занимающихся серьезно подходить к каждому бою, побуждает выполнять поставленные перед ними задачи.

**Игра «Кто сильнее».** Инструктор предлагает занимающимся разбиться на пары и выдает каждой паре по одной гимнастической палке (длиной 1 м). По команде инструктора каждый старается отнять палку у своего партнера.

**От боковых ударов защита подставкой локтя и предплечья.** Против бокового удара левой в туловище

боксер подставляет локоть правой руки, прижимая ее к своему туловищу; он может также, опустив руку кулаком несколько вниз и закрепив ее в локтевом суставе, принять атакующий удар на предплечье руки.

От бокового удара правой в туловище подставляют локоть левой руки или предплечье.

## **14-й УРОК**

**Цель урока.** Изучить защиты от длинных боковых ударов в голову подставкой предплечья с уклоном назад и ответными ударами в голову и туловище.

### **I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ. Теоретические сведения**

**Бой с тенью в обучении боксу.** Бой с тенью или бой с воображаемым противником — очень важная составная часть тренировки. В этом упражнении боксер, свободно передвигаясь, изучает боевые движения атаки и защиты в их динамике, без партнера, следя за их технически правильным выполнением. В бою с тенью боксер добивается точной координации ударов и защит, тщательно анализируя свои действия и участь боевому мышлению.

Особенно важен бой с тенью для усвоения атак и серийных ударов. Только решительная, максимально быстрая атака может застать врасплох противника и дойти до цели, создав возможность развить успех последующими короткими ударами. Нерешительная, плохо выполненная атака обречена на неуспех; противник всегда легко будет от нее уходить; промахнувшийся боксер, теряя равновесие и раскрываясь, представляет собой хорошую мишень, и противник, конечно, постарается использовать это. Вот почему так важно много тренироваться, овладевая искусством атаки.

Бой с тенью необходим для того, чтобы последовательно усвоить программный материал, начиная с простейших одиночных ударов. Он ни в коем случае не должен быть беспорядочной сменой ударов без всякого плана.

Для каждого боя с тенью инструктор или сам занимающийся определяет его содержание в связи с очередными задачами урока. Это могут быть или простые передвижения по залу в боевой позиции, или одиночные удары, или действия левой рукой, или повторение всевозможных уходов с контратаками и т. п.

В бою с тенью боксер должен тщательно продумывать каждое свое действие, проделывать его осмысленно. Бой «вслепую» действует на боксера отупляюще, мешает ему думать и творчески строить свои действия.

### **II. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Общеразвивающие упражнения из подготовительной части 11-го урока (с 1-го по 19-е).

### **III. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

#### **Упражнения в уклонах и нырках**

20. Упражнения в уклонах.
21. В боковой позиции шаг назад и два вправо.
22. В боковой позиции шаг назад и два влево.
23. Упражнение в нырках из боковой позиции.

#### **Упражнения в серийных атаках**

24. Прямой удар левой в голову, прямой правой в голову, прямой левой в голову.
25. Прямой удар левой в туловище с наклоном. Боковой удар правой в голову, удар снизу левой в туловище.

#### **Упражнения с партнером**

26. Атака — длинный боковой удар левой в голову. Защита — подставка правого предплечья и длинный боковой левой в голову.
27. Атака — длинный боковой удар левой в голову. Защита — подставка правого предплечья и длинный боковой левой в туловище.
28. Атака — длинный боковой удар правой в голову. Защита — подставка левого предплечья и длинный боковой правой в голову.
29. Атака — длинный боковой удар правой в голову. Защита — подставка левого предплечья и длинный боковой удар правой в туловище.

#### **Разные упражнения**

30. Упражнения со скакалкой.
31. Бой с тенью.
32. Упражнения с мешком.
33. Вольный бой.

#### IV. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

34. Спокойная ходьба.
35. Разбор урока.
36. Задание на дом: изучать шаги вправо и влево.

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

**От боковых ударов защита подставкой предплечья** (рис. 57). Малоискусные боксеры обычно ведут бой примитивно, стремясь наносить размашистые боковые удары то правой, то левой рукой. Если противник не знает, как к ним примениться, такие удары могут быть для него тяжелыми.

Одна из действительных защит от боковых ударов — подставка предплечья. Чтобы отразить боковой удар правой, надо поднять левую руку кулаком вверх с левой стороны лица, закрепив ее в локтевом суставе так, чтобы она своим предплечьем отразила предплечье наносящего удар; одновременно надо послать прямой удар или удар снизу правой (в зависимости от дистанции) в подбородок или в область солнечного сплетения противника.

От бокового удара левой подставляют правую руку, а контрудар наносят левой.

**Игра с мячом.** Разместив группу занимающихся в середине зала, руководитель бросает им мяч. Поймавший его должен сейчас же осалить этим мячом кого-либо из участников игры. Осаленным считается тот, в кого мяч попал на лету. Однако, если участник поймает летящий мяч, он не осален.

Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не будут осалены. Мяч могут подавать и игроки, вышедшие из игры.

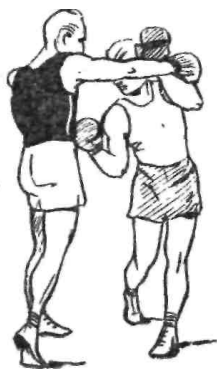


Рис. 57. Боксер в черной майке наносит длинный боковой удар правой в голову. Противник, защищаясь, подставляет под удар предплечье левой руки и отвечает коротким прямым правой в туловище

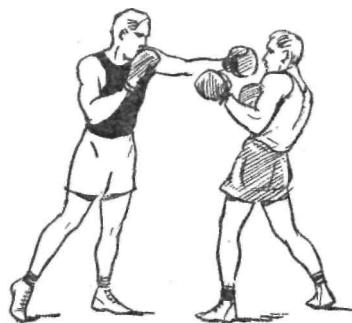


Рис. 58. Боксер в черной майке атакует длинным боковым ударом левой в голову. Противник принимает защиту уклоном назад

**От боковых ударов защита уклоном назад** (рис. 58). От боковых ударов можно применить защиту уклоном назад. При атаке противника длинным боковым левой в голову следует подать тазобедренный сустав вперед и отклониться назад, сгибая слегка в колене правую (находящуюся позади) ногу и передавая на нее вес тела, что позволит отклонить голову назад и увеличить дистанцию.

Как только удар промелькнет мимо лица, пока противник не восстановил после промаха равновесия, надо нанести прямой удар левой или правой в голову или туловище, переместив вес тела на находящуюся впереди ногу. Из положения защиты уклоном назад удобно наносить контрудары любой рукой.

**Упражнения для развития подвижности ног.** Эти упражнения делают по кругу диаметром примерно 1 м. Боксер становится в прямую позицию лицом к центру круга, ноги — на ширину длины ступни. Нужно переставлять мелкими скользящими шагами одну ногу и приставлять к ней другую так, чтобы расстояние между ногами оставалось все время прежним. Движение вправо начинают с правой ноги и после того, как скользящими шагами переместятся на полкруга, выводят вперед левую ногу, став спиной к центру круга; скользящие шаги делают теперь левой ногой, а правую приставляют.

Шаги должны быть слитными и скользящими; голова при этом упражнении как бы стоит на месте, а ноги движутся мелкими слитными скользящими шагами по кругу. Это же упражнение делают в другую сторону (влево), но здесь движение начинают уже левой ногой и, пройдя полкруга, вперед выводят правую ногу и т. д.

#### 15-й УРОК

**Цель урока.** Научить от длинных боковых ударов в голову и туловище применять защиту уходом назад с ответными ударами.

## **I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ. Теоретические сведения**

О волевой подготовке боксера. Советским боксерам свойственны мужество, высокая активность, настойчивость в достижении победы, сознание ответственности за исход боя перед своим коллективом, серьезность подготовки к встрече (тренировка и режим), многообразие технических и тактических приемов.

На ринг боксер должен выходить с желанием победить во что бы то ни стало, несмотря на любые трудности. Нередко более слабый в технике боксер выигрывает у более сильного только потому, что желание победить и воля к победе у него сильнее, чем у противника. Вот почему перед каждым боем боксеру нужно «настраивать» себя на победу, а коллектив должен помочь ему в этом.

Уверенность в себе, в своих силах должна быть подкреплена отличной тренированностью. Нельзя пытаться на авось выиграть бой: такая попытка заранее обречена на неудачу.

Нельзя выиграть бой, если инициативу боя целиком предоставить противнику. Установка — только защищаться ведет к поражению, она недостойна советского боксера.

Бокс — это спорт людей мужественных, людей сильной воли и характера.

Воспитать в себе эти волевые качества — важнейшая задача каждого боксера.

Настоящий боксер считает позором для себя проявить трусость, отказаться продолжать бой. Если же приходится проигрывать, то надо это делать с честью, т. е. проявить в бою все свои лучшие качества, чтобы потом нельзя было упрекнуть себя, что в бою не были использованы до конца все возможности.

В каждой встрече нужно стремиться сделать больше того, на что способен боксер. Только так нужно проводить каждый бой.

## **II. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Общеразвивающие упражнения из подготовительной части 11-го урока (с 1-го по 19-е).

## **III. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

### **Упражнения в уклонах, передвижениях, нырках**

20. Уклоны из боковой позиции.
21. Из боковой позиции — упражнения в подвижности ног — шаг назад и два шага вперед.
22. То же упражнение в другую сторону.
23. Нырки из прямой позиции.

### **Упражнения в серийных атаках**

24. Прямой удар левой в голову, боковой удар правой в голову, удар снизу левой в туловище.
25. Длинный боковой удар левой в голову, длинный боковой правой в голову, удар снизу левой в туловище.

### **Упражнения с партнером**

26. Атака — длинный боковой удар левой в голову. Защита — уход назад и с шагом вперед прямой удар левой в голову.
27. Атака — длинный боковой удар левой в голову. Защита — уход назад и с шагом вперед прямой левой в туловище.
28. Атака — длинный боковой удар левой в голову. Защита — уход назад и с шагом вперед длинный боковой удар левой в голову.
29. Атака — длинный боковой удар левой в голову. Защита — уход назад и с шагом вперед длинный боковой удар левой в туловище.

### **Разные упражнения**

30. Упражнения со скакалкой.
31. Упражнения с пневматической грушей.
32. Бой с тенью.
33. Вольный бой.

## **IV. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

34. Игра «Кто хитрее».
35. Спокойная ходьба с упражнениями в расслаблении.
36. Разбор урока.
37. Задание на дом: изучать защиту от длинных боковых ударов — уходом назад.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

**О дыхании.** При выполнении любого упражнения очень важно не задерживать дыхания, дышать равномерно. В тех упражнениях, которые в силу характера движений сжимают грудную клетку, нужно делать выдох, а в тех, которые расширяют ее, — вдох. Особенно важно делать полный выдох. Нанося удары, также следует

делать выдох.

Нельзя учить делать глубокий вдох, так как это приучает задерживать дыхание. Важно сделать полный выдох, а вдох будет произвольным. Задержка дыхания отрицательно сказывается на сердечной деятельности и на общей выносливости. К тому же удар, сопровождаемый выдохом, наносится быстрее и резче.

**Защита от атакующих ударов — шаг назад.** Когда противник атакует прямыми или длинными боковыми ударами в голову или туловище, то самой легкой защитой будет шаг назад, увеличивающий дистанцию. Для этого в момент атаки противника делаем шаг назад, начав движение назад правой ногой и переставляя за ней левую. Но дистанция отхода должна соответствовать продвижению противника вперед, чтобы не произошло отрыва от него. Это очень важно, иначе боксер упустит благоприятную возможность для контратаки; ведь противник наиболее открыт именно в конце своей атаки. Успех контратаки любой рукой зависит от точности глазомера и чувства времени, которые боксер развивает в себе в процессе тренировок.

## 16-й УРОК

**Цель урока.** Научить от длинных боковых ударов в голову делать нырки с ответными длинными ударами в голову и туловище.

### I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ. Теоретические сведения

**Первая беседа о пути к мастерству.** Начинающим боксерам очень полезно для усвоения техники и тактики боя посещать соревнования мастеров бокса. Здесь мы можем видеть образцы мужества, непреклонной воли к победе, безукоризненной техники.

Даже начинающим боксерам нетрудно будет подметить разницу в стиле действий мастера и менее опытного боксера. Если начинающие станут затем копировать приемы мастера, которые особенно запечатлелись в их памяти, то сначала это принесет только пользу. В дальнейшем после упорной работы над собой каждый найдет и закрепит свою собственную манеру боксировать. Пока же в процессе обучения занимающимся нужно перенимать чужой опыт, пополнять им свой боевой «багаж». Для того, чтобы добиться мастерства, нужно только одно — большое желание и настойчивость в достижении, поставленной цели.

Случается, что очень способные молодые люди при первой же неудаче перестают заниматься боксом. У них не хватило настоящего большого желания. Наоборот, нередко менее способные, но имеющие твердое желание и настойчивость, достигают вершин спортивного мастерства.

Считается, что для достижения разряда мастера спорта необходимо несколько лет непрерывной систематической тренировки. Замечено, что при такой тренировке рост спортсмена-боксера идет по восходящей линии. Если же боксер тренируется с перерывами, рост его достижений можно изобразить в виде ступенек, т. е. боксер подолгу задерживается на месте и даже идет назад, пока снова не начнется рост. Тот, кто хочет быстрее прийти к намеченной цели — достичь мастерства, дорожит каждым тренировочным занятием, каждым часом тренировки. Неспособных людей нет, но бывают люди слабохарактерные, которые при первых неудачах начинают разочаровываться в избранном пути, в своих способностях. Надо преодолеть это. Воспитание боксера — дело трудное, в особенности процесс обучения. Неприятные минуты нужно переносить мужественно, стойко. Чем труднее путь к мастерству, тем полнее моральное удовлетворение, когда оно достигнуто. Пусть не смущают новичка первые неудачи на ринге: поражение часто указывает верный путь к победе. Надо искать встреч с более сильным по технике противником, а не с тем, с которым вы рассчитываете быстро справиться. Только такие встречи дают ценный боевой опыт, учат мастерству.

### II. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ. Общеразвивающие упражнения

#### Упражнения в движении

1. И. п. — руки на пояс. Ходьба, высоко поднимая колени.
2. И. п. — руки вдоль тела. Поднимание рук вверх и опускание вниз-назад (рис. 59).

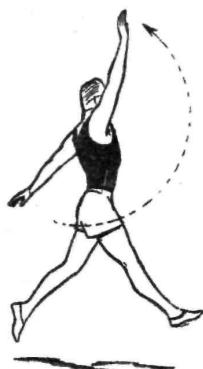


Рис. 59



Рис. 60. Боковой удар левой



Рис. 61. Боковой удар правой

3. И. п.— руки вверх в замок (скрестить пальцы). Наклоны туловища вправо и влево в сторону выставляемой вперед ноги.
4. И. п.— одна рука на пояс, другая вытянута вперед, пальцы сжаты в кулаки. Делать повороты туловища, отводя руки в сторону поворота.
5. И. п.— низкое приседание. Руки на пояс. Продвигаться вперед прыжками, низко приседая.
6. И. п.— руки вверх. Наклонять туловище вперед под левую ногу, опуская руки вниз-назад.
7. И. п.— руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Приставные шаги вперед и назад.
8. И. п.— руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Короткие боковые удары в движении (рис. 60, 61) и повторение прямых, длинных боковых и ударов снизу.

#### **Стоя на месте**

9. И. п.— прямая позиция Координация ударов.
10. И. п.— ноги вместе, руки вдоль тела. Поочередно приседать на одной ноге, выпячивая руки и другую ногу вперед (рис. 62).
11. И. п.— ноги широко в стороны, руки в стороны ладонями вверх. Наклонять туловище к одной и другой ноге, обхватывая ногу возле ступней и стараясь головой достать колено.
12. И. п.— ноги расставлены на ширину плеч, руки вдоль тела, пальцы сжаты в кулаки. Наклонять туловище влево и вправо, поднимая противоположную наклону руку вверх, в сторону наклона, а другую отводя вниз за спину.
13. И. п.— ноги расставлены шире плеч, руки на пояс. Делать повороты туловища влево и вправо, разводя руки в стороны ладонями вверх.

#### **Сидя**

14. И. п.— ноги вместе, руки на пояс. Поочередно поднимать ноги вверх и отводить в стороны.
15. И. п.— ноги в стороны, руки перед грудью. Наклонять туловище к одной и другой ноге, стараясь рукой достать носок противоположной ноги (см. рис. 49).

#### **Стоя на коленях**

16. И. п.— колени вместе, руки на голову. Делать повороты туловища влево и вправо, разводя руки в стороны.

#### **Лежа**

17. И. п.— лежа на спине, ноги поднять вверх. Руки в стороны, ладонями вниз. Перекладывать ноги с одной стороны на другую (рис. 63).
18. И. п.— лежа на спине, ноги поднять вверх, руки за голову. Опускание и поднятие ног (рис. 64).
19. И. п.— упор лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре (рис. 65).

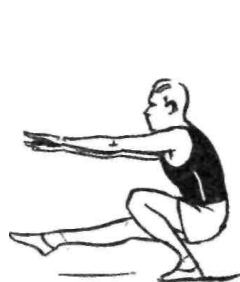


Рис. 62

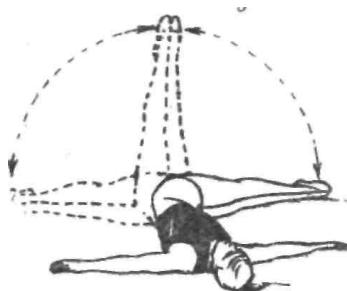


Рис. 63

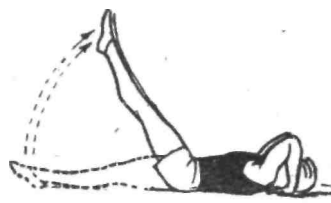


Рис. 64

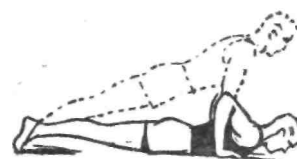


Рис. 65

### **III. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

#### **Упражнения в нырках и уклонах**

20. Упражнение в нырках из боковой позиции.
21. Упражнение в уклонах из боковой позиции.

#### **Изучение серийных атак**

22. Прямой удар левой в туловище с наклоном, прямой правой в голову, боковой удар левой в голову.
23. Длинный боковой удар левой в туловище. Удар снизу правой в голову, боковой удар левой в голову.

#### **Упражнения с партнером**

24. Атака — длинный боковой удар левой в голову. Защита — нырок.
25. Атака — длинный боковой удар правой в голову. Защита — нырок.
26. Атака — длинный боковой удар правой в голову. Защита — нырок и длинный боковой удар правой в туловище.



27. Атака — длинный боковой удар левой в голову. Защита — нырок и длинный боковой удар левой в туловище.

#### Разные упражнения

28. Упражнения со скакалкой.
29. Упражнения с надувной грушей.
30. Упражнения с мешком.
31. Бой с тенью.
32. Вольный бой.

#### IV. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

33. Игра (какая-либо из предыдущих уроков).
34. Спокойная ходьба с упражнениями в расслаблении.
35. Разбор урока.
36. Задание на дом: изучать защиты — нырком от боковых ударов в голову.

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

**Упражнения с надувной грушей.** Когда занимающиеся научатся бить по груше прямыми ударами, меняя руку после двух ударов, предложите ударять грушу попеременно каждой рукой. Это потребует более точно координировать движения и переносить вес тела с одной ноги на другую.

Вначале нужно наносить слабые удары, стараясь не опаздывать с переносом веса тела с одной ноги на другую.

Слабые удары нужны для того, чтобы не нарушать ритма качания груши.

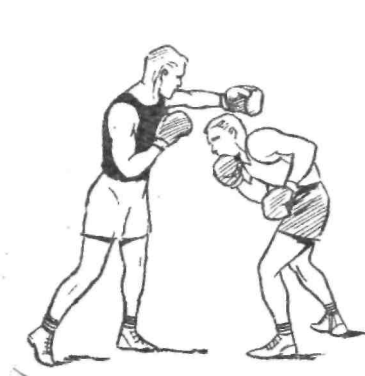


Рис. 66. Боксер в черной майке атакует длинным боковым ударом левой в голову. Противник применяет защиту — нырок под удар



Рис. 67. Боксер в черной майке наносит боковой удар правой в голову. Противник применяет защиту — нырок под удар и отвечает встречным боковым правой в туловище

**Защита от длинных боковых ударов — нырком** (рис. 66, 67). Один из наиболее эффективных видов защиты — это нырки. Выполнение их требует быстрой реакции на удар и определенного мастерства. Постоянные промахи деморализуют противника, открывая для сделавшего нырок широкую возможность применить контрудары обеими руками с самых неожиданных направлений. Серьезно работающие над собой боксеры много уделяют внимания технически правильному выполнению этой защиты.

От бокового удара левой в голову боксер незначительно уклоняется влево, уходя от удара, а затем, сгибая ноги, туловище и прижимая подбородок к груди, кругообразным движением уходит «под удар» так, чтобы он прошел в нескольких сантиметрах над головой. Лучшее всего, когда рука наносящего удар пройдет в одном сантиметре выше головы защищающегося. Низкое ныряние говорит о неправильной технике выполнения, неэкономном расходовании сил и создает опасность нанести при нырке удар головой, что повлечет за собой дисквалификацию.

От бокового удара правой защиту выполняют так же, как и от бокового левой, но уклоняясь вправо.

Нырки позволяют применившему их боксеру, не отрываясь от противника, нанести ему серию коротких и мощных ударов в туловище и голову.

**Приставные шаги вперед и назад.** С помощью этого упражнения можно добиться идеального равнения носков ног по счету «раз» и «пять» и этим самым как бы автоматизировать отход в момент атаки противника, точно соразмеряя отход с его приближением.

Исходное положение — руки согнуты в локтях, ноги прямые в коленях, не напряжены, расставлены на ширину длины ступни, носки на одной линии, смотреть на носки ног; по счету «раз» делают с носка шаг вперед левой ногой; по счету «два» — правой, по счету «три» вперед выносят левую ногу на линию правой так, чтобы носки ног были строго на одной линии. По счету «четыре» делают шаг назад с правой ноги, по счету «пять» левая нога ставится назад на линию правой, носки ног снова должны быть строго на одной линии. Затем

движение вперед начинают с правой ноги и повторяют весь цикл приставных шагов.

Следить, чтобы ноги все время менялись. Это упражнение делают в направлении спиной вперед, для чего инструктор поворачивает занимающихся кругом. Счет упражнения — снова до пяти, а затем цикл повторяется с другой ноги и т. д.

## **17-й УРОК**

**Цель урока.** Научить от длинных боковых ударов в голову применять защиту — нырок с ответными ударами снизу в голову и туловище.

### **I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ. Теоретические сведения**

**Вторая беседа о пути к мастерству.** От начинающих боксеров часто приходится слышать «Можно ли надеяться, что из меня выйдет хороший боксер?» Инструктор с полной ответственностью может заявить, что это зависит только от самого спортсмена, от его настойчивости, воли, желания добиться мастерства.

Тот, кто переживет горечь неудач, недовольство собой и т. д., но не потеряет веры в себя и будет еще настойчивее работать над собой, обязательно добьется успеха. Например, заслуженный мастер спорта Николай Королев в начале своего боксерского пути был очень посредственным учеником, и его учителю пришлось положить много труда, чтобы добиться успеха. Однако, настойчиво и длительно тренируясь, Королев стал лучшим в стране боксером-тяжеловесом.

Отличная общая физическая подготовленность — необходимый фундамент для достижения высокой техники и тактики. Подготовка и сдача норм комплекса ГТО I и II ступеней, а также занятия вспомогательными видами спорта создают этот фундамент. Очень ошибаются те начинающие, которые надеются на то, что, занимаясь одним только боксом, они будут хорошо физически развиты. Нельзя рассматривать бокс отдельно от общих задач советского физического воспитания, преследующих цель укрепления здоровья, разностороннего физического развития и подготовки молодежи к труду и обороне. Только на этой основе — высокой общей физической подготовленности — можно достигнуть спортивного мастерства.

### **II. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Общеразвивающие упражнения из подготовительной части 16-го урока (с 1-го по 19-е).

### **III. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

#### **Изучение серийных атак**

20. Шаг назад, прямой удар левой в голову, прямой правой в голову.
21. Шаг назад, прямой удар левой в туловище с наклоном, прямой правой в голову.

#### **Упражнения с партнером**

22. Упражнение в определении дистанции (см. рис. 28, 29).
23. Атака — длинный боковой удар левой в голову. Защита — нырок и (выпрямляясь) удар снизу правой в голову.
24. Атака — длинный боковой удар левой в голову. Защита — нырок и (выпрямляясь) удар снизу правой в туловище.
25. Атака — длинный боковой удар правой в голову. Защита — нырок и (выпрямляясь) удар снизу левой в голову.
26. Атака, — длинный боковой удар правой в голову. Защита — нырок и (выпрямляясь) удар снизу левой в туловище.

#### **Разные упражнения**

27. Упражнения со скакалкой.
28. Упражнения с пневматической грушей.
29. Бой с тенью.
30. Условный бой.
31. Вольный бой.

### **IV. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

32. Игра «Бой петухов».
33. Спокойная ходьба с упражнениями в расслаблении.
34. Разбор урока.
35. Задание на дом: изучать защиту нырком от прямых ударов.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

От длинных боковых ударов защита нырком с контрударами снизу. От длинного бокового удара

левой в голову начинают делать уклон влево, а затем вправо и вниз кругообразным движением головы, вращая туловище, сгибая колени и убирая голову к груди (опуская подбородок), но не теряя противника из поля зрения. Как только бьющая рука пройдет над головой, нужно мгновенно, выпрямляя колени, перенося вес тела на левую ногу и вращаясь влево, нанести удар снизу правой рукой в область солнечного сплетения, закрепив для этого руку в локтевом суставе и крепко сжав кулак. Сила этого удара зависит от его точности и своевременности, т. е. нужно нанести удар, пока атаковавший еще не восстановил равновесия после промаха и не подготовился отразить контратаку.

От длинного бокового правой защиту нырком осуществляют, начиная движение вправо, а затем влево и вниз, и, пропустив удар над головой, наносят в свою очередь удар снизу левой рукой, выпрямляя и поворачивая туловище вправо.

Эта защита с контрударом снизу успешно разучивается на лапах и в парных упражнениях.

**Игра «Бой петухов».** Инструктор предлагает занимающимся разделиться на пары. Убрав руки назад, прыгая на одной ноге, боксеры каждой пары стараются сбить друг друга, ударяя плечом так, чтобы партнер коснулся земли другой ногой. Можно применять обманные движения с тем, чтобы вызвать на удар и уйти в сторону. Противник, не получив опоры от удара, промахнется и, чтобы не упасть, станет на другую ногу и проиграет бой. Проигравшие выбывают из игры. Затем победители этих парных стычек вновь образуют пары и ведут бой между собой, пока не останется один, прошедший все бои без поражения.

## 18-й УРОК

**Цель урока.** Научить наносить ложные удары в голову и туловище.

### I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ. Теоретические сведения

**Ложные удары, их значение.** Обманные, или ложные, удары — это первое, чем должен овладеть боксер, приступая к изучению тактики боя. Ложным называют угрожающий удар (или угрозу ударом), с помощью которого хотят «сковать» противника отвлечь его внимание от настоящего, подготавливаемого удара, которым нужно поразить раскрываемое место. Так, например, если хотят нанести успешно удар в голову, то начинают угрожать ложными ударами в туловище, чтобы отвлечь внимание от готовящегося удара в голову. Но ложный удар должен быть действенным ударом, иначе противник в его достоверность не поверит, не откроет то место, которое намечено для поражения, и основной удар до цели не дойдет: она будет закрыта.

Полезно упражняться в нанесении ложных ударов перед зеркалом, чтобы по форме они не отличались от основных ударов. Это упражнение довольно трудное; чтобы усвоить ложные удары, нужна длительная тренировка, определенный навык в умении наносить эти удары. Обманывают не только руками, но и выражением лица, взглядом, например смотрят на туловище, а наносят удар в голову или наоборот. Упражняясь, достигают убедительности мимики и жестов, чем в совершенстве должен владеть боксер. Действительный удар только в том случае достигает цели, если его наносят мгновенно после ложного удара, иначе момент будет упущен и цель вновь станет закрытой. Чтобы раскрыть противника и отвлечь его внимание, полезно применять повторные прямые левой в голову. После них всегда успешно проходит удар правой в голову и туловище. В этих ударах следует тренироваться систематически, а в боевой практике — постоянно совершенствоваться. Они особенно целесообразны в тех случаях, когда противника необходимо держать на дальней дистанции, избегая ближнего боя; когда противник сильнее в бою на ближней дистанции или когда боксеру, получившему сильный удар, нужно прийти в себя. В этих случаях надо все время уходить вправо от противника, а стремление его приблизиться — останавливать прямыми ударами левой руки. В бою с тенью постоянно следует упражняться в ложных ударах, применяя их в различных комбинациях левой и правой рукой.

### II. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Общеразвивающие упражнения из подготовительной части 16-го урока (с 1-го по 19-е).

### III. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### Упражнения в уклонах, нырках, уходах

20. Упражнения в уклонах из боковой позиции.
21. Упражнения в нырках из боковой позиции.
22. Упражнения в уходах из боковой позиции.

#### Упражнения в ложных ударах

23. Ложный прямой удар левой в голову, прямой правой в голову.
24. Ложный прямой удар левой в голову, прямой правой в туловище.
25. Ложный прямой удар правой в голову, прямой левой в голову.
26. Ложный прямой удар правой в голову, прямой левой в туловище с наклоном.

#### Разные упражнения

27. Упражнения со скакалкой.
28. Упражнения с насыпной грушей.
29. Упражнения в ударах на «лапах».
30. Бой с тенью.
31. Вольный бой на применение ложных ударов.

#### IV. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

32. Игра с маленьким мячом.
33. Спокойная ходьба с упражнениями в расслаблении.
34. Разбор урока.
35. Задание на дом: изучать ложные удары перед зеркалом, добиваясь, чтобы они были точным воспроизведением действительных ударов.

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

**О ложных ударах.** Действительный удар, наносимый после ложного удара, только в том случае дойдет до цели, если боксер не потеряет времени. Малейшее промедление может сорвать задуманное. Инструктор предлагает занимающимся: скользнуть к противнику, обозначив прямой удар левой в голову; моментально послать прямой удар левой в голову и немедленно бить прямым правой в голову. Сделать движение бокового удара правой в голову и ударить прямым левой в туловище с наклоном. Показать боковой удар левой в голову и с полпути перевести движение на удар в туловище или, наоборот — показать удар в туловище, а ударить в голову и т. д.

Вначале изучают простые ложные удары, состоящие из одного ложного удара; затем по мере усвоения начинают изучать сложные удары, состоящие из двух и более ударов, угрожая в различных направлениях, что усложняет противнику защиту. Успешно «разыгранные» ложные удары ценны тем, что они заставляют противника излишне напрягаться; он не может угадать, где ложный и где действительный удары, и, защищаясь от ложного, попадает на действительный. Это постоянное напряжение быстро утомляет боксера, подрывая его волю к сопротивлению.

Дать задание занимающимся применять в вольном бою ложные удары. Следить, чтобы боксеры не наносили действительные удары в полную силу.

**Игра с маленьким мячом.** Расположив занимающихся в середине зала, выдать одному из них маленький мяч и предложить осалить кого-нибудь из группы. От мячика можно убежать, увертываться как угодно. Осаленный мячом должен стремиться схватить мяч и в свою очередь осалить им кого-либо. Нельзя бегать с мячом — поймавший мяч должен остановиться и быстро бросить мяч в избранную цель.

#### 19-й УРОК

**Цель урока.** Раскрыть понятие — взаимодействие боксеров на дистанции ближнего боя. *Название «взаимодействие» условно, так как в бою боксеры не взаимодействуют, а противодействуют друг другу.* — (Прим. ред.)

#### I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ. Теоретические сведения

**О бое на дальней и ближней дистанциях.** Можно считать, что боксер прошел хорошую школу бокса, если он одинаково успешно действует в бою на дальней и на ближней дистанциях. Только такая техническая и тактическая разносторонность помогает ему выходить из самых затруднительных положений во встречах с разнообразными противниками.

Некоторые начинающие боксеры считают, что по своим физическим данным им нужно в совершенстве знать какой-либо один вид боя на одной из дистанций, наиболее отвечающий их физическому развитию. Это ошибочное мнение, которое в дальнейшем будет разрушено их же собственным боевым опытом. Встречаясь с различными противниками, боксер должен будет навязывать им тот вид боя, который в данном случае будет выгоднее, т. е. или дальний бой, или ближний. Ближний бой много сложнее, чем бой на дальней дистанции; его изучение требует от боксера много времени, упорной тренировки, но этого избегать не следует. Активный, инициативный боксер всегда стремится к решительной схватке на ближней дистанции, где сила коротких ударов быстрее всего приводит к победе. К этому и нужно стремиться.

Многие боксеры, невнимательно и мало изучавшие ближний бой, становятся беспомощными, когда им этот бой навязывают; они стремятся захватить руки противника, связать его действия или подменяют ближний бой легкими, неэффективными ударами. Но все эти действия против боксера, умело действующего в ближнем бою, мало пригодны.

Ближний бой — совершенно самостоятельный вид боя, где каждый удар и защита должны быть тщательно изучены и четко «поставлены». Однако знание ближнего боя может не дать преимущества; нужно еще и уметь навязать этот вид боя противнику. Последний может не пойти навстречу стремлению вести ближний бой, если почувствует, что он в нем слабее. Заставить его принять бой — будет главной задачей боксера. Как это сделать? Надо, атакуя, постараться отеснить противника в угол ринга или к канатам; если противник в свою очередь атакует, следует ускользнуть или нырнуть от его удара и, приблизившись к про-

тивнику, не давать ему отрываться, нанося мощные короткие удары снизу и боковые за счет вращения туловища, не позволяя противнику прибегать к захватам. В ближнем бою обязательно разнообразить удары: если один нанесен в голову, то следующий направить в туловище, или после бокового удара послать удар снизу. Последовательность ударов в ближнем бою должна быть такой, чтобы противник не смог уловить в ней системы. Неожиданность каждого удара — залог успеха в ближнем бою.

## II. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Общеразвивающие упражнения подготовительной части 16-го урока (с 1-го по 19-е).

## III. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### Упражнения в уклонах и нырках

20. Упражнения в уклонах из боковой позиции.
21. Упражнения в нырках из боковой позиции.
22. Упражнения для развития подвижности ног.

### Изучение серийных атак

23. Ложный прямой удар левой в туловище с наклоном и прямой левой в голову.
24. Ложный прямой удар левой в туловище с наклоном и прямой правой в голову.
25. Ложный длинный боковой удар левой в голову и длинный боковой удар правой в голову.
26. Ложный длинный боковой удар левой в туловище и длинный боковой правой в голову.

### Упражнения с партнером

27. Упражнение во взаимодействии на ближней дистанции.
28. Атака — боковой удар левой в голову. Защита — остановка удара правой рукой.
29. Атака — боковой удар правой в голову. Защита — остановка удара левой рукой.
30. Атака — удар левой снизу в голову. Защита — подставка раскрытой ладони правой руки (рис. 68).
31. Атака — удар правой снизу в голову. Защита — остановка удара левой рукой.

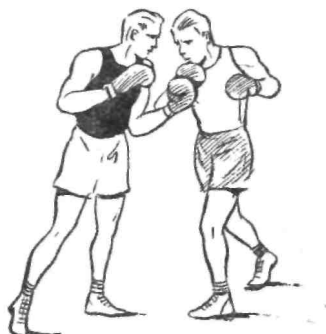


Рис. 68. Боксер в черной майке наносит удар снизу левой в голову. Противник защищается, принимая удар на раскрытую ладонь правой руки

### Разные упражнения

32. Упражнения со скакалкой.
33. Упражнения в ударах на «лапах».
34. Упражнения с надувной грушей.
35. Бой с тенью,
36. Вольный бой.

## IV. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

37. Игра «Мяч под ноги».
38. Спокойная ходьба с упражнениями в расслаблении.
39. Разбор урока.
40. Задание на дом: изучать взаимодействие боксеров на ближней дистанции.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

**Нанесение ударов в серийных атаках.** Тренируясь в атаках сериями, следует удары наносить так, чтобы противник не мог уловить их последовательности, не мог предположить, откуда будет послан очередной удар.

Так, например, после двух удачных ударов в голову противник, естественно, поднимет руки для защиты головы и тем самым откроет туловище; значит, следующие удары надо направить именно в туловище: они беспрепятственно дойдут до цели; после одного-двух ударов в туловище можно вновь избрать целью голову. Иногда полезно вызвать еще большее замешательство противника, нанеся повторные удары одной рукой в туловище и затем этой же рукой ударить в голову. Так, приблизившись с целью нанести длинный боковой левой в голову, можно послать удар снизу правой в туловище и, оставляя вес тела на левой ноге, эту же, правую, руку перевести на мощный боковой удар в голову, вращая туловище влево.

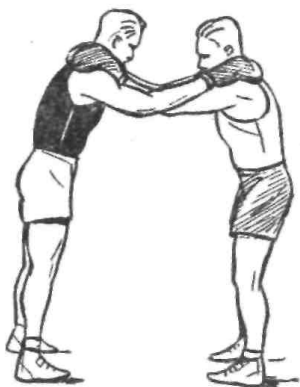


Рис. 69. Определение дистанции ближнего боя



Рис. 70. Дистанция ближнего боя и боевая позиция на этой дистанции

**Изучение взаимодействия боксеров на дистанции ближнего боя** (рис. 69, 70). Инструктор предлагает занимающимся стать друг против друга на расстоянии вытянутых рук, ноги расставить на ширину плеч, т. е. занять прямую позицию. Один из боксеров должен замедленно наносить боковой удар правой в голову, а другой ответить в это время боковым ударом левой в туловище. То же упражнение повторить в другую сторону другой рукой.

Взаимодействие боксеров на дистанции ближнего боя состоит в том, что, когда один наносит удар правой в голову, другой отвечает левой в туловище и наоборот. Прodelать эти движения вначале замедленно, потом быстрее, предлагая упражняющимся меняться ролями. Надо следить, чтобы эти удары наносили, как в упражнении в координации ударов, перенося вес тела на противоположную, бьющей руки ногу и вращая туловище в соответствующую сторону. Грубая ошибка — выполнять удары только руками, без движений ног и поворота туловища.

После того как это упражнение будет усвоено, предложите одному в каждой паре после нескольких обозначенных ударов в голову нырнуть от удара и перейти с ударов по туловищу на удары в голову, а другому перейти к ударам по туловищу. Для этого, выбрав удобный момент, один из партнеров ныряет от ударов другого в голову и переходит с ударов по туловищу на удары в голову. Затем это же упражнение повторяют в той же последовательности.

Вначале упражнение нужно делать замедленно, а затем постепенно ускорять его.

Нырки нужно чередовать, ныряя то под правую, то под левую руку. Выполняют это следующим образом: от левого бокового сделать движение головой влево и, сгибая ноги в коленях, убирая подбородок, кругообразным движением головы и туловища уйти вниз под удар, пропуская его над головой так, чтобы чувствовать, что он прошел выше в нескольких сантиметрах; выпрямляясь кругообразным движением и не нарушая согласованного ритма движений с партнером, с поворотом туловища влево нанести удар правой в подбородок, перенося вес тела на левую ногу. Аналогичное движение выполняют под правую руку. Следить, чтобы удар после нырка наносился точно в подбородок.

Ошибки начинающих заключаются в неумении поддерживать взятый ритм движений, в постоянных остановках после удара и после нырка.

**Защита остановкой удара.** Эту защиту применяют от ударов боковых и снизу, накладывая на плечо бьющей руки противника противоположную руку. Если противник наносит боковой удар левой в голову, то надо положить правую руку на плечо его бьющей руки и удерживать этим движением его туловище от поворотов: противник будет не в состоянии нанести удар.

Против бокового удара правой применяют остановку левой рукой. Эту же защиту можно с успехом применить и от ударов противника снизу.

**Игра «Мяч под ноги».** Разделить занимающихся на две равных группы, построив их в затылок на расстоянии 2 м одну от другой параллельно друг другу. Предложить одному из занимающихся стать водящим и занять место между группами. Расстояние между игроками в каждой колонне — 1 шаг. Головные в колоннах берут по мячу, затем все играющие наклоняются, расставив ноги. По команде инструктора игроки начинают катать мяч взад и вперед между ногами, не давая водящему коснуться мяча руками. Водящим становится тот игрок, возле которого первый водящий коснется мяча руками.

**Цель урока.** Научить от ударов снизу применять защиту подставкой предплечья.

## I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ. Теоретические сведения

**Тактика в бою на ринге.** Советский бокс основан на высокой культуре спортивной техники боевых движений и тактики боя; обе эти стороны взаимно связаны, обуславливают и дополняют друг друга. Если техника отвечает на вопрос — какой применить прием, то тактика — как его применить в данном случае с максимальной выгодой, независимо от того, будет ли это прием защиты или нападения. Искусство бокса состоит в умелом сочетании многообразных элементов техники и тактики применительно к условиям боя. Как техника неполноценна без тактики, так и тактика бессильна без соответствующей техники.

Обычно к изучению тактики приступают, когда боксер овладеет техническими приемами дальнего и ближнего боя. Тактика — это содержание бокса, его сущность, тогда как техника — его форма.

Боксеры, применяющие разнообразную продуманную тактику, быстрее добиваются победы. В боксе знание отдельных приемов еще не есть знание бокса. Необходимо научиться пользоваться изученными приемами в бою наиболее целесообразно. Без тактики бокс становится бессодержательным и неинтересным.

Под тактикой следует понимать поведение боксера на ринге, следующего тщательно продуманному плану боя с учетом всех благоприятных и неблагоприятных возможностей, технической подготовленности, тренированности, интеллектуальных качеств противника и условий самого боя. Бой есть динамический процесс, во время которого формы и приемы боя постоянно меняются. Тактика не может быть стандартной для каждого боя. Она зависит от многих условий, ее строят на основании боевого опыта, подбирая такие формы боя, которые быстрее всего могут привести к победе.

Когда боксер выходит на ринг, перед ним стоит задача победить своего противника; однако аналогичная цель стоит и перед его партнером. Для того, чтобы выиграть бой, нужно знать, какими способами намерен действовать противник, и в то же время не раскрыть своих планов. Эта двойная задача вначале покажется довольно трудной. В самом деле, боксеры не похожи друг на друга по своим физическим данным, боевому опыту, методам боя, волевым качествам. Высокий боксер предпочтет вести бой на дальней дистанции; низкорослый, но физически крепкий боец будет более склонен к ближнему бою. На ринге могут встретиться темпераментный боец с более спокойным, безрассудно храбрый с осторожным и т. д. Один действует упрощенными способами, трафаретно, другой — изобретательно и разнообразно. С одним нужно действовать решительно, идя на риск обострения боя, с другим — придерживаться более осторожного метода, не принимая боя, но используя малейшую оплошность противника для контратак. Иногда нужно временно предоставить инициативу противнику, если появилась необходимость оценить обстановку, собраться с силами и сохранить боеспособность, чтобы потом перейти в решительное контрнаступление и взять инициативу.

Но нельзя целиком уступать противнику инициативу боя. Установка только на защиту ведет к поражению и недостойна храброго боксера. Лучшая защита — это нападение. Однако это совсем не значит, что защитой нужно пренебрегать и думать только о нападении. Защита также очень важна, но ее нужно сделать активной, позволяющей в дальнейшем перейти к контрнаступлению. Защиту нужно рассматривать как временную меру, как активную паузу в боевых действиях, необходимую для того, чтобы утомить противника, накопить собственные силы, уточнить обстановку и произвести разведку.

Малоискусные боксеры слишком упрощенно понимают тактику бокса и ведут бои примитивно: не взирая на опасность, они устремляются вперед, чтобы «сокрушить» противника, пренебрегая защитой и опасностью получить сильные контрудары. Такие бои неинтересны, мало поучительны, так как в них нет боевого искусства.

Наблюдательность и творческое использование средств и методов бокса дают возможность удерживать инициативу. Боксер должен навязывать противнику такую форму и такие способы боя, какие для последнего непривычны и заставляют его действовать в крайне невыгодных и необычных условиях. Здесь уже недостаточно только знать технику бокса, здесь необходим ум, боевое мышление боксера. Чем выше умственное развитие боксера, чем больше его боевой опыт, тем больше в его распоряжении тактических форм боя, тем лучше учитывает он особенности своего противника. Бой есть сознательный процесс, и каждый боксер прежде всего должен полагаться на свои умственные качества. Решающее значение для исхода встречи имеет владение техникой бокса и отличная тренированность, позволяющие осуществить задуманную тактику, тактический план боя. Чтобы определить свой план боя, нужно иметь сведения о том, что представляет собой противник, и уже на анализе этих данных строить план. Не следует увлекаться слишком обширными и трудно выполнимыми планами. Чем конкретнее и проще план, тем он лучше. Боевая обстановка непрерывно изменяется. Что было только что возможным, через мгновение уже недостижимо и наоборот. Поэтому не следует коренным образом менять план, если даже обстановка изменилась и принятый план, казалось бы, уже устарел. Надо только уточнить его и внести необходимые поправки, которые были упущены в связи с недостатком данных, полученных в разведке. Тактика должна быть гибкой в каждый момент боя и вытекать из конкретной обстановки его. Именно здесь боевой опыт боксера может сыграть решающую роль и позволит умело использовать возникающие ситуации.

Искусство тактики заключается прежде всего в умении боксера выбрать из многообразных средств именно те, которые могут дать наилучшие результаты в данной обстановке; отсюда гибкость и разнообразие тактических приемов и способов боя; решающим здесь становится боевое творчество боксера.

Именно для этого боксер в начале боя должен произвести разведку, т. е. выяснить, какими способами

намерен противник действовать, какие приемы защиты и нападения он предпочитает, найти его наиболее слабые и уязвимые места и изыскать способы поразить их. Однако в ходе боя поразить намеченные цели — далеко нелегкая задача, так как противник не представляет собой неподвижной и пассивной цели. Отсюда вся сложность боевой игры.

Существенную помощь в разведке может оказать секундант боксера. Секунданту лучше видны положительные и отрицательные стороны каждого из боксеров. Поэтому советы опытного секунданта в перерывах между раундами немаловажны для достижения победы. Лучше, когда эту цель выполняет сам тренер, хорошо знающий своего воспитанника: тренер может ободрить своего питомца, вернуть боксеру уверенность в своих силах, подсказать кратчайший путь к победе.

Разведку производят в первой половине раунда ложными ударами (именно с этих ударов и начинает боксер изучать тактику).

При всех равных условиях первенствующее значение имеют волевые качества боксера. Поэтому воспитать эти качества — важнейшая задача и тренера, и самого боксера, сознательно и активно относящегося к своему обучению и тренировке. В условиях изнурительного и тяжелого боя с сильным, захватившим инициативу противником, когда каждая секунда боя кажется бесконечно длинной, боксер должен найти в себе мужество и самообладание, выдержать трудное испытание, уйти от поражения и, изменив обстановку в свою пользу, перехватить инициативу, победить противника. На это способен только волевой боксер, воспитанный в духе патриотизма, ставящий интересы своего коллектива выше личных.

Обогащает тактику умение пользоваться защитами, уклонами, нырками и уходами, применяя которые, боксер создает благоприятные условия для встречных ударов и контратак. Особенно большое значение это имеет на дистанции ближнего боя, когда подвижность боксера ограничена и он может маневрировать лишь благодаря уклонам и ныркам. Задача расчетливого боксера-тактика — так построить свой бой, чтобы заставить противника постоянно промахиваться. Этого достигают отличным знанием дистанции удара противника: держась вне этой дистанции и применяя нырки, уклоны, уходы, вынуждают противника терять равновесие и раскрываться. Достаточно боксеру держаться всего в нескольких сантиметрах дальше нужной дистанции, как удары противника не будут достигать цели. Лучший способ утомить противника, разрушить его тактику и деморализовать — это заставить его постоянно промахиваться. Каждый промах влечет за собой непредвиденные случайности, и умение своевременно использовать любой такой случай может решить исход боя. Многообразие технических приемов и знание тактических форм боя создают неисчерпаемые возможности для тактического творчества боксеров в каждой встрече на ринге.

## **II. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Общеразвивающие упражнения из подготовительной части 16-го урока (с 1-го по 19-е).

## **III. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

### **Упражнения в уклонах, нырках, уходах**

20. Упражнения в уклонах из боковой позиции.
21. Упражнения в нырках из боковой позиции.
22. Упражнения в уходах из боковой позиции.

### **Изучение серийных атак**

23. Повторный удар левой в голову и прямой правой в голову.
24. Прямой удар левой в голову, удар снизу правой в туловище, боковой удар левой в голову.

### **Упражнения с партнером**

25. Атака — удар левой снизу в туловище. Защита — подставка локтя правой руки.
26. Удар левой снизу в голову. Защита — подставка правого предплечья.
27. Атака — удар правой снизу в туловище. Защита — подставка локтя левой руки.
28. Атака — удар правой снизу в голову. Защита — подставка левого предплечья.

### **Разные упражнения**

29. Упражнения со скакалкой.
30. Упражнения с мешком.
31. Условный бой на ближней дистанции.
32. Вольный бой.

## **IV. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

33. Игра с теннисным мячом.
34. Спокойная ходьба.
35. Разбор урока.
36. Задание на дом: изучать защиту подставкой от ударов снизу.



## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

**Защита подставкой от ударов снизу.** Из прямой позиции нападающий боксер наносит удар снизу левой, передавая вес тела на правую ногу и вращаясь вправо. Защищающийся, вращая туловище влево, подставляет под бьющий удар правый локоть, а под удар снизу правой, вращаясь вправо, — левый локоть.

Другую защиту — подставку предплечья — успешно применяют против боксеров, злоупотребляющих ударами снизу. Против удара снизу левой подставляют предплечье правой руки и под удар снизу правой — предплечье левой руки. Предплечье ставят поперек предплечья бьющей руки, руку в момент удара закрепляют в локтевом суставе. Точно приняв удар на предплечье, преграждают путь удара противника к цели.

**Условный бой.** Один из занимающихся с дистанции ближнего боя наносит удары снизу и боковые, другой, защищаясь, применяет подставки и остановки разноименной рукой.

**Игра с теннисным мячом.** Инструктор делит занимающихся на две равные группы, разводит их в разные стороны. Затем проводит посередине зала черту, за которую играющим не разрешается перебегать. По сигналу инструктора мяч бросают на противоположную сторону с целью кого-нибудь осалить. Осаленный выбывает из игры. Осаленным не считается поймавший или поднявший мяч. От мяча можно увертываться, приседать и т. п. Побеждает группа, которая выведет из игры всех участников противоположной стороны.

**«Постановка» удара снизу.** Удар снизу и короткий боковой относят к ударам ближнего боя. К изучению удара снизу обычно приступают после того, как занимающиеся овладеют длинными боковыми ударами. Удар снизу очень эффективен.

«Ставить» удар снизу начинают в упражнениях с мячом после того, как занимающиеся овладеют соответствующей координацией движений для этих ударов; мешок подвешивают на соответствующую высоту (головы или туловища).

Боксер становится перед мешком на дистанцию удара в прямой позиции и начинает разучивать движение удара левой рукой — перенося вес тела на выпрямленную в колене правую ногу, вращая плечевой и тазобедренный суставы (туловище) в правую сторону и сгибая левую ногу в коленном суставе, поворачивая ее носком к ступне правой. Левую руку, согнутую в локтевом суставе со сжатыми в кулак пальцами, обращенными на себя, направляет снизу вверх к цели, фиксируя ее (крепко сжимая кулак) в момент соприкосновения с мешком.

Надо следить, чтобы боксер не применял излишних усилий и не наносил ударов в полную силу. Удар должен быть непринужденным и точно направленным снизу вверх. Аналогично выполняют и удар правой рукой снизу, только вес тела соответственно перемещают на левую ногу, туловище вращают влево; правую ногу, сгибая в колене, поворачивают носком к левой ноге; правую руку направляют снизу вверх.

Усвоив одиночные удары, приступают к изучению их в комбинациях с прямыми и длинными боковыми, совершенствуют в упражнениях с насыпной грушей и «на лапах», пользуясь помощью инструктора. Наконец, закрепляют все эти удары во взаимодействии с партнером, заранее обусловив, кто наносит удары и кто защищается.

## 21-й УРОК

**Цель урока.** Научить от боковых ударов применять защиту подставкой предплечья ответными ударами в голову и туловище.

### I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ. Теоретические сведения

**Один из путей изучения тактики.** Отличный способ развить боевое мышление боксера — это игра в шахматы.

В шахматной игре боксер учится правильно тактически мыслить, находить слабые стороны противника, сопоставлять их со своими сильными сторонами, скрывать свои слабые места и применять различные комбинации, настойчиво добиваться победы. За шахматной доской также нужна воля к победе, точное знание техники и тактики игры, гибкий ум, находчивость, выдержка, настойчивость. И здесь предпринимают разведку, маскируются, составляют план, принимают решение и, на основании данных разведки, настойчиво стремятся осуществить принятое решение. В шахматах и в боксе нельзя выиграть, если не продумать положения и не составить плана поражения противника. Отдельные хорошие ходы за доской, так же как отдельные удары в боксе, не помогают, если нет тщательно продуманного плана борьбы. И здесь, и в боксе нужно своевременно использовать оплошность противника, стремясь обратить случайность в свою пользу. Выдержка и хладнокровие, неторопливые, точные и расчетливые действия полезны и боксеру, и шахматисту.

И там и здесь спортсмен развивает боевое мышление, чтобы уметь предвидеть, какие ответные действия предпримет противник, и противопоставлять им свои контрдействия так, чтобы это давало преимущества. Как бой с тенью необходим для изучения техники атак, так и игра в шахматы приучает боксера думать и находить в меняющейся обстановке правильные решения задач боя.

Но напомним одно очень важное и определяющее условие — скоротечность боя. Возможность длительно думать над тем или другим очередным «ходом», как это принято в шахматах, в боксе исключена. На продумывание того или иного действия или удара боксер имеет время, измеряемое в долях секунды. Много думать надо перед боем, а по ходу боя осмысливать его нужно мгновенно, в соответствии с намеченным планом и учитывая беспрерывно изменяющиеся условия боя. Боксеру необходимы отличная ориентировка и

умение очень быстро оценивать обстановку чтобы мгновенно принять правильное тактическое решение. Определяющим здесь будет боевой опыт боксера.

## II. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ. Общеразвивающие упражнения

### Упражнения в движении

1. И. п. — руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Спортивная ходьба, переходящая в бег.
2. И. п. — руки вдоль тела. Поднимать руки через стороны вверх с хлопком в ладони; опускать через стороны назад с хлопком в ладони за спиной.
3. И. п. — руки вдоль тела, пальцы сжаты в кулаки. Наклонять туловище в сторону выставляемой вперед ноги, поднимая противоположную наклону руку вверх и отводя другую вниз за спину.
4. И. п. — руки вдоль тела. Под левую ногу — руки за голову, под правую — вверх, под левую — за голову, под правую — вниз и т. д.
5. И. п. — руки на пояс. Ходьба с выпадами вперед (рис. 71).
6. И. п. — руки на пояс. Передвигаться вперед прыжками, делая поочередно по 4 прыжка на каждой ноге.
7. И. п. — руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Приставной шаг назад.
8. И. п. — руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Координация всех ударов в движении, последовательно, начиная с левой руки: два прямых удара, два длинных боковых, два снизу и два коротких боковых и т. д.



Рис. 71



Рис. 72

### Стоя на месте

9. И. п. — прямая позиция. Координация ударов (см. рис. 16—21).
10. И. п. — ноги расставлены широко в стороны, руки на пояс. Приседать на одной ноге, перенося вес тела с одной ноги на другую.
11. И. п. — ноги вместе, руки вдоль тела. Наклонять туловище к левой и правой ноге сбоку, стараясь ладонями достать пол у пяток.
12. И. п. — ноги расставлены шире плеч, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки. Повороты туловища влево и вправо (рис. 72).

### Сидя

13. И. п. — ноги вытянуты вперед, руки на пояс. Одновременно поднимать ноги вверх и перекладывать их в стороны.

### Стоя на коленях

14. И. п. — упор стоя на коленях. Садиться на пятки, вытягивая руки вперед (рис. 73).

### Лежа

15. И. п. — лежа на спине, поднять ноги вверх, опираясь о пол локтями и поддерживая поясницу руками. Движение ногами, как при езде на велосипеде (рис. 74).

16. И. п. — упор лежа. Толчком ног перейти в упор присев и толчком выбросить ноги назад; толчком выбросить ноги вперед (рис. 75)



Рис. 73



Рис. 74

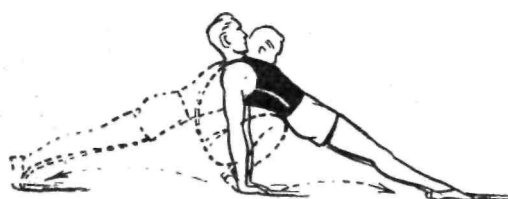


Рис. 75

### III. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### Упражнения в уклонах и нырках

17. Упражнения в уклонах из боковой позиции.
18. Упражнения в нырках из боковой позиции.

#### Упражнения в серийных атаках

19. Двойной прямой удар левой в голову, прямой правой в туловище.
20. Прямой удар левой в туловище с наклоном, боковой удар правой в голову, удар снизу левой в туловище.

#### Упражнения с партнером

21. Упражнения во взаимодействии с партнером на дистанции ближнего боя.
22. Атака — боковой удар левой в голову. Защита — подставка правого предплечья и боковой удар левой в голову.
23. Атака — боковой удар левой в голову. Защита — подставка правого предплечья и боковой удар левой в туловище.
24. Атака — боковой удар правой в голову. Защита — подставка левого предплечья и боковой удар правой в голову.
25. Атака — боковой удар правой в голову. Защита — подставка левого предплечья и боковой удар правой в туловище.

#### Разные упражнения

26. Упражнения со скакалкой.
27. Бой с тенью.
28. Упражнения с насыпной грушей.
29. Упражнения в ударах на «лапах».
30. Упражнения с мешком.
31. Условный бой на ближней дистанции для закрепления приемов, изученных на уроке.
32. Вольный бой.

### IV. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

33. Спокойная ходьба.
34. Игра «Кто сильнее».
35. Разбор урока.
36. Задание на дом: изучать атаки после уходов.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

**Защита от ударов в голову в ближнем бою.** Изучая элементы ближнего боя, боксер должен стараться поместить свои руки между рук партнера.

Это положение более выгодно, так как позволяет наносить удар любой рукой и в то же время предохраняет от ударов противника.

При первом признаке удара противника надо наложить на плечо бьющей руки свою противолежащую руку, остановить тем самым вращение туловища противника и предотвратить удар.

Против бокового удара левой в голову боксер подставляет слегка согнутую правую руку в сгиб локтя бьющей руки противника; остановив удар, вращаясь вправо и перенося вес тела на правую ногу, послать ответный боковой удар в голову. Нужно направить удар точно в подбородок и в момент соприкосновения с целью крепко сжать кулак бьющей руки.

Аналогична защита от бокового удара правой в голову, но здесь защиту осуществляет левая рука, правая наносит боковой удар в голову, а туловище вращают влево, перенося вес тела на левую ногу.

**Игра «Кто сильнее».** Инструктор предлагает занимающимся разбиться на пары и выдает каждой паре по одной гимнастической палке (длиной 1 м). По команде инструктора каждый старается отнять палку у своего партнера.

**Упражнение в расслаблении.** Нужно остановить занимающихся, повернуть их лицом к центру зала. Инструктор предлагает всем поднять руки вверх, сделать вдох, затем расслабить руки и, встряхивая, опустить их вниз, сгибая туловище в пояснице и делая выдох. Прodelать это упражнение несколько раз.

**Координация ударов в движении шагом.** Упражнение в координации ударов во время движения шагом занимающиеся выполняют под счет «раз» (счет ведется до трех) в такой последовательности: прямой удар левой, правой, длинный боковой левой, длинный боковой правой, удар снизу левой, удар снизу правой, короткий боковой левой, короткий боковой правой. Затем весь цикл ударов повторяют в той же последовательности.

Инструктор обращает внимание на то, чтобы занимающиеся правильно переносили вес тела на шагающую вперед ногу, выпрямляли, но не напрягали колени, сохраняли правильное положение кулака и ног при ударе, делали поворот плечом и в тазобедренном суставе.

**«Постановка» короткого бокового удара.** После того как занимающиеся усвоят координацию коротких боковых ударов, можно приступить к «постановке» коротких ударов, на мешке.

Боксер, став в прямую позицию на дистанцию длины удара, начинает движение удара с переноса веса тела на правую ногу, вращая туловище вправо и поворачивая согнутую в коленном суставе левую ногу носком к правой ступне; левой рукой, согнутой в локтевом суставе, описывает полукруг и наносит боковые удары на высоте плеча.

Обучая короткому боковому удару, надо следить, чтобы удар был выполнен без замаха и большого усилия, плечо к предплечью было под прямым углом и находилось параллельно полу; кулак — большим пальцем вверх.

Сила этого удара, так же как и других ударов, зависит от скорости вращения туловища и движения руки.

Выполняя удар, занимающиеся часто делают следующие ошибки: производят перед ударом замах, не сгибают левую ногу в коленном суставе при боковом ударе левой и не поворачивают носок, вследствие чего движение тазобедренного сустава участия в ударе не принимает; наклоняют туловище в сторону удара; наносят удар слабо сжатым кулаком.

Техника короткого бокового удара правой аналогична, но вес тела переносят на левую ногу, вращают туловище влево и правую ногу, сгибая в колене, поворачивают пяткой в правую сторону. Правой рукой описывают полукруг, нанося удар.

Закрепив правильную технику одиночных ударов, приступают к изучению коротких боковых ударов в соединении с другими ударами.

При «постановке» ударов на мешке вначале усваивают дистанцию, потом точное направление руки к цели и правильное положение кулака, затем навык закреплять руку в конце удара и, наконец, учатся ускорять конечные движения удара, придавая ему резкость, сокращая путь движения и добиваясь точности его. Для этого полезно на мешке мелом обозначить точки на разной высоте и предложить боксерам поражать их ударами. Это приучает их наносить удары точно в определенные места.

Получив известный навык в ударах по мешку, переходят к упражнениям в ударах по «лапам», причем инструктор постепенно усложняет условия для упражнений. Последний этап в усвоении коротких боковых ударов — это изучение их во взаимодействии с партнером.

## 22-й УРОК

**Цель урока.** Научить от коротких боковых в голову применять защиту остановкой и отвечать ударами снизу.

### I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ. Теоретические сведения

**Опыт боксера и тактика боя.** Боксер накапливает боевой опыт, встречаясь с разными, отличающимися друг от друга по технике, тактике и волевым данным противниками. Чем больше боев у боксера, тем богаче его боевой опыт, тем разностороннее его техника и тактика, тем разнообразнее формы и методы боя.

Под боевым опытом следует понимать сумму всех знаний, накопленных в боях, которых никакие теоретические знания заменить не могут, если они не закреплены практикой боя. Но в свою очередь одна практика без теоретических знаний недостаточна, и боксер, не интересующийся теорией, нередко вынужден искать простого решения (действия), которое уже давно известно. Без теории не может быть и практики; бокс, не осмысленный теоретически, превращается в драку, ничего общего не имеющую с боксом.

Практика и теория бокса, взаимно обуславливая и дополняя друг друга, служат общей цели — повышению мастерства, ускоряя процесс овладения боксом.

Боксер, не вооруженный теоретическими знаниями, ограничен в своих боевых действиях. Его знания отрывочны, он не представляет себе всей системы ведения боя, и это не позволяет ему проявить в полной мере свои боевые способности.

Для начинающего боксера очень важно чаще принимать участие в соревнованиях. В них он закаляет волю, воспитывает хладнокровие и выдержку, совершенствует технические приемы, развивает боевое мышление и наблюдательность, умение действовать наиболее целесообразными способами, предугадывать намерения противника и скрывать свои планы.

Боевой опыт позволяет боксеру на ринге держаться непринужденно. Каждый спортсмен, впервые выступавший на ринге, знает, что необычность обстановки, неизвестность исхода боя — все это излишне волнует боксера, сковывает его движения. Постепенно, от соревнования к соревнованию, скованность проходит. Боксер, выходя на ринг, уже может свое внимание сосредоточить только на противнике и не обращать внимание на все не относящееся к бою.

Нередко можно наблюдать, как боксер, обладающий лучшими физическими данными, проигрывает более слабому в физическом отношении, но значительно более опытному боксеру, так как не сумеет распределить и тактически правильно использовать свои силы.

Боевой опыт не раз спасал мастеров, казалось бы, в безвыходных положениях. Умение примениться к любому противнику, найти выход в трудной ситуации и сохранить при этом хладнокровие и выдержку говорит о большом опыте боксера.

Опытному боксеру достаточно иной раз беглого взгляда, на боевые движения противника, чтобы увидеть, как он будет действовать. Так, например, широко расставленные ноги в боковой позиции указывают

на малую подвижность боксера. В этом положении переносить вес тела с одной ноги на другую и сохранять равновесие очень трудно.

Боксер, располагающий вес тела на выдвинутой вперед левой ноге, будет строить свою тактику главным образом на отходах, предоставляя инициативу своему партнеру, так как левая нога, на которой лежит вес тела, не позволит ему сделать движение вперед для атаки. Для этого потребовалось бы освободить левую ногу, переместив вес тела на правую. Располагая же вес тела на правой, находящейся сзади, ноге, боксер вынужден будет действовать встречными ударами, сделать движение отхода он не в состоянии: вес тела «привязывает» его к месту и для движения назад потребовалось бы вес тела передать на левую ногу и освободить правую.

Другое дело, если боксер располагает вес тела равномерно на узко поставленных ногах; он благодаря большой подвижности применяет широкий маневр в защите и нападении. Можно сразу предположить, что такой боец будет особенно опасным противником.

Отличное выполнение учебных упражнений (мешок, груша, «лапы», бой с тенью и т. п.) еще не формирует боксера для боя. Только вольный бой и соревнования учат боксировать, раскрывают способности спортсмена, помогают ему проявить боевое творчество, все качества полноценного бойца.

Каждый боксер должен пройти определенную школу. В процессе же боев боксер создает свой стиль боя, отвечающий его темпераменту, характеру и индивидуальным качествам.

Задача тренера помочь боксеру «найти себя», развить свойственные ему положительные качества до совершенства.

Нередко в бою можно наблюдать элементарную тактическую ошибку, которую допускают не только начинающие боксеры: передвижение влево без необходимости в этом. Опытный боксер движется по рингу вправо (от левши влево), уходя от удара; передвигаясь влево, он ставит себя под угрозу мощного встречного удара правой руки противника. *Заслуженный мастер спорта Н. Королев считает, что и движение влево предохраняет от ударов правой руки противника; когда боксер движется влево, противник также должен предварительно переместиться, чтобы занять удобное исходное положение для удара правой. — (Прим. ред.)*

Не следует опасаться догоняющего удара, но всегда нужно избегать опасности получить встречный удар, сила которого увеличивается от движения боксеров друг к другу.

Из этого, конечно, не следует делать вывод, что от передвижения влево следует отказаться. В зависимости от обстановки боя это может быть тактически выгодным.

Неопытность сказывается и в неумении правильно выбрать момент атаки. Неопытный, но энергичный боксер постоянно атакует, не учитывая, целесообразно ли это в данный момент. Опытный боксер сначала постарается определить наиболее уязвимые места противника, он не будет рисковать, если не уверен в успехе атаки. Взвесив все, опытный боксер занимает нужную дистанцию для атаки и старается поставить противника в исходное, наиболее выгодное положение, незаметно отгесняя его к углу или веревкам ринга, лишая его возможности маневра (ухода) и создавая благоприятные предпосылки для атаки. Затем, прибегая к помощи ложных ударов, цель которых раскрыть противника, он со всей силой и целеустремленностью, молниеносно, не сомневаясь в успехе, наносит атакующий удар. Нерешительность в атаке не должна иметь места. Овладеть искусством стремительной атаки — это первое, что должен сделать боксер, постигая технику бокса.

При атаке противника опытный боксер стремится быть на середине ринга; здесь он не ограничен в маневре, всегда сумеет уйти или уклониться, создав для атакующего тяжелое положение, заставит его потерять равновесие и раскриться.

Мерило мастерства и опытности боксера — чувство дистанции, умение соблюдать даже в уходах расстояние, необходимое для действительного удара. Такое умение позволяет постоянно быть в боевой готовности и не упускать без воздействия ни одной тактической ошибки противника.

Опытный боксер всегда стремится выяснить, на какой дистанции боя он слабее своего противника, и старается держаться на той, на которой он сильнее. Необходимо тщательно изучать технику дальнего и в особенности ближнего боя.

Опытность боксера сказывается и в том случае, если он получит сильный удар. Опытный боксер старается замаскировать свое состояние, предотвращая повторный удар уходами вправо, останавливая прямыми ударами левой в голову попытки противника приблизиться для решающего удара. Если же нет возможности уйти от противника, опытный боец сближается с ним, связывая его действия руками и ликвидируя попытки оторваться и нанести удар. Действие удара в голову быстро проходит: нескольких секунд отдыха достаточно для того, чтобы боксер оправился. Неопытный боксер, получив сильный удар, не проявляет осторожности, забывает о маскировке, идет на обмен ударами, не реагирует так, как следовало бы, на полученный удар и становится легкой мишенью для следующего очередного удара противника.

После многих боев боксер начинает обостренно ощущать темп и ритм боя, у него развивается так называемое боевое чувство, когда он по самым незначительным признакам предугадывает, что предпримет противник, какой именно удар и с какой стороны последует и какую нужно применить защиту. Это чувство особенно выручает в бою на ближней дистанции, где боксер не столько видит, сколько ощущает предполагаемое действие противника. Это чувство тем сильнее, чем богаче боевая практика боксера.

Большая физическая выносливость опытного боксера складывается не только из отличной физической подготовленности, но и из высокой техники боевых движений, т. е. умения вовлекать в данное движение нужные группы мышц и расслаблять не участвующие в нем мышцы.

Умение экономить силы, избегая бесполезных ударов по воздуху и бесцельных передвижений вокруг противника, очень важно.

Каждое движение должно быть строго рассчитано и предназначено для решения определенной задачи

боя.

Боевые действия опытного боксера характеризуются легкими отвлекающими ударами, усыпляющими осторожность и внимание противника, обманными действиями, заставляющими противника промахиваться и нервничать, что психологически подготавливает его к мысли о бесполезности сопротивления. Наконец, после того как противник постепенно подведен в исходное положение, молниеносным решающим ударом боксер заканчивает всю предшествующую сложную игру.

Боевой опыт и тактика боя находятся в прямой зависимости друг от друга, и чем богаче боевой опыт, тем обычно разнообразнее, искуснее и совершеннее тактика.

## **II. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Общеразвивающие упражнения из подготовительной части 21-го урока (с 1-го по 16-е).

## **III. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

### **Упражнения в уклонах и нырках**

17. Упражнения в уклонах из боковой позиции.
18. Упражнения в нырках из боковой позиции.

### **Упражнения в серийных атаках**

19. Двойной прямой удар левой в голову, прямой правой в голову, удар снизу левой в туловище.
20. Прямой удар левой в туловище с наклоном, удар правой снизу в голову, боковой удар левой в голову.

### **Упражнения с партнером**

21. Атака — боковой удар левой в голову. Защита — остановка правой рукой и удар левой снизу в туловище.
22. Атака — боковой удар левой в голову. Защита — остановка удара правой рукой и удар левой снизу в голову.
23. Атака — боковой удар правой в голову. Защита — остановка удара левой рукой и удар правой снизу в туловище.
24. Атака — боковой удар правой в голову. Защита — остановка левой рукой и удар правой снизу в голову.

### **Разные упражнения**

25. Упражнения со скакалкой.
26. Бой с-тенью.
27. Упражнения в ударах на «лапах».
28. Упражнения с насыпной грушей.
29. Упражнения с мешком.
30. Условный бой на ближней дистанции.
31. Вольный бой.

## **IV. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

32. Игра (повторение одной из игр прежних уроков).
33. Спокойная ходьба с упражнениями в расслаблении.
34. Разбор урока.
35. Задание на дом: изучать серии ударов, пройденных на уроке.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

**Защита от боковых ударов в голову.** Боковой удар противника левой в голову надо остановить предплечьем правой руки, ставя ее вверх на высоту лба с правой стороны головы, закрепив в локтевом суставе и останавливая удар на полпути. Одновременно с этим, поворачиваясь вправо и передавая вес тела на правую ногу, нужно нанести удар левой снизу в туловище или в голову противника, сжав кулак в момент соприкосновения с целью. Боковой удар противника правой надо остановить левой рукой, вращая туловище налево; вес тела перенести на левую ногу и нанести удар снизу в туловище правой рукой.

**Запрещенные действия.** Когда боксеры умышленно или случайно нарушают правила боя, возникает опасность повреждения одного из партнеров. Это может произойти, если боксеры еще не научились контролировать свои действия, подчинять их- своей воле или если тренер своевременно не вмешивается в ход боя, не требует, чтобы боксеры строго выполняли правила.

Вовремя останавливая бой, пунктуально следя за тем, чтобы соблюдались правила, тренер дисциплинирует боксеров, обязывает их контролировать свои действия и таким образом создает нормальные условия для занятий и соревнований. Чаще всего нарушают -правила вследствие неточной координации и небрежности ударов. Сюда относятся: удары открытой перчаткой, наотмашь, сверху, удары с полным поворотом; удары, которые боксер наносит, держась за Партнера или канаты ринга, удары по спине, затылку,

ниже пояса, локтем и предплечьем.

«Одни из наиболее опасных ударов и, к сожалению, наиболее частых, вызывающих большое количество травм,— это удары головой. Такие удары бывают, когда оба боксера стремительно атакуют друг друга, пренебрегая защитой. Особенно большую опасность удар головой представляет в ближнем бою, где один боксер атакует коротким боковым ударом, а другой применяет защиту движением головы вперед, уклоняясь от удара.

Возможность удара головой может возникнуть, когда боксер применяет защиту нырком, выполняя ее технически неправильно, перемещая голову от удара за линию своей находящейся впереди ноги или когда боксер, выполняя нырок, слишком низко уходит головой вниз, создавая опасность удара ниже пояса. Также опасно накладывать голову на плечо или грудь противника, причем не исключена возможность удара затылком в лицо при выпрямлении.

Правила запрещают держать противника, висеть на нем, наступать на носки его ног. Высокая культура советского бокса требует абсолютно точного соблюдения правил, вежливости и корректности по отношению к своему партнеру.

## 23-й УРОК

**Цель урока.** Научить от ударов снизу применять защиты подставкой и уклоны с ответными ударами в голову и туловище.

### I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ. Теоретические сведения

**О поведении боксера на ринге.** Советский боксер — это прежде всего культурный, скромный, корректный спортсмен. Таким его создает среда — школа, общественность предприятия, где он работает, коллектив, где он тренируется и чье спортивное знамя он защищает на соревнованиях. Поведение боксера на спортивной арене обусловлено всей системой советского физического воспитания, которое в свою очередь является органической частью коммунистического воспитания. Отсюда уважение к своему противнику и чувство собственного достоинства.

Советский боксер, выйдя на ринг, руководствуется принципом «пусть победит сильнейший» и не прибегает к недостойным приемам, запрещенным правилами соревнований. За ходом соревнования обычно наблюдает много зрителей, которые остро реагируют на всякий неэтичный поступок боксера. Это, конечно, также не может не отразиться на действиях боксера.

На соревнованиях по боксу нередко можно видеть то, что не доступно пониманию буржуазного зрителя. Например, в одном из соревнований тяжеловес Юдин во время боя с Шоцикасом споткнулся, беспомощно взмахнув руками. В этот момент он представлял собой открытую для поражения цель; Шоцикас вместо того, чтобы воспользоваться случайностью и нанести решающий удар, поддержал Юдина и был заслуженно награжден аплодисментами зрителей.

Боксеры стремятся превзойти друг друга в мужественной и умной борьбе, где побеждает сильная воля и высокая спортивная техника. Но «в семье не без урода». И в семье советских боксеров изредка встречаются исключения. Иногда приходится видеть, как боксер прибегает к чуждым нам способам боя, нарушает правила соревнований и старается делать это так, чтобы не заметили судьи. Иной недостойно относится к своему противнику — пренебрежительно и с зазнайством, небрежно подает руку перед боем или отказывается от рукопожатия по окончании боя. Не говоря о том, что такое недостойное поведение осудит зритель, коллектив, представителем которого боксер является, должен обсудить и осудить проступок спортсмена. Каждый боксер должен интересы своего спортивного коллектива всегда ставить выше личных, а коллектив, в свою очередь, должен дорожить каждым своим членом, заботясь о его физическом совершенствовании, культурном и техническом росте.

Беспечность и высокомерие в боксе жестоко наказываются. Излишне самоуверенный боксер скорее проиграет бой, так как он не способен полностью оценить боевые возможности своего противника. Как бы ни близка и ни легка казалась победа, ее нужно добиваться со всей осторожностью, так как бой богат всякими случайностями, предусмотреть которые невозможно. Беспечный, излишне самоуверенный боксер может проиграть бой как раз в тот момент, когда он меньше всего этого ожидает.

Большую роль в воспитании спортсмена играет инструктор (тренер). Он несет ответственность и за специальную подготовку боксера, и за его поведение.

Создавая коллектив секции бокса, тренер обязан с полным вниманием отнестись к политическому и моральному воспитанию своих учеников, с первых же своих шагов опираться на передовых, наиболее культурных и дисциплинированных спортсменов, влияя непосредственно и с помощью актива на менее устойчивых членов коллектива.

### II. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Общеразвивающие упражнения из подготовительной части 21-го урока (с 1-го по 16-е).

### III. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### Упражнения в серийных ударах

17. Длинный боковой удар левой в туловище. Прямой правой в голову, удар снизу левой в туловище.
18. Длинный боковой удар левой в голову, удар снизу правой в туловище, боковой удар левой в голову.

### Упражнения с партнером

19. Упражнения в определении дистанции (см. рис. 28, 29).
20. Упражнения во взаимодействии с партнером на ближней дистанции (см. рис. 69, 70).
21. Атака — удар снизу левой в туловище. Защита — подставка правого локтя и боковой удар левой в голову.
22. Атака — удар снизу правой в голову. Защита — уклон назад и боковой удар левой в голову.
23. Атака — удар снизу правой в туловище. Защита — подставка левого локтя и боковой удар правой в голову.

### Разные упражнения

24. Упражнения со скакалкой.
25. Упражнения с надувной грушей.
26. Упражнения с мешком.
27. Бой с тенью.
28. Вольный бой.

## IV. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

29. Спокойная ходьба.
30. Разбор урока.
31. Задание на дом: изучать уклоны назад от ударов снизу.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

**Уклон от удара снизу в голову.** При ударах снизу в голову следует для быстроты уклона энергично подавать таз вперед, отчего голова пойдет с плоскости удара назад. Как только удар противника пройдет мимо лица, немедленно наносят боковой удар левой или правой в голову, передавая вес тела на противоположную ногу и вращаясь в сторону идущего удара.

**Защита от удара снизу левой в туловище.** Под удар подставить локоть согнутой и прижатой к туловищу правой руки, поворачиваясь туловищем влево. Затем, передавая вес тела на правую ногу и вращаясь вправо, послать боковой удар левой в голову противника. От удара противника правой снизу в туловище подставить левый локоть и нанести ответный боковой удар правой в голову или туловище противника.

## 24-й УРОК

**Цель урока.** Научить от боковых ударов в голову применять защиту нырком с ответными ударами.

### I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ. Теоретические сведения

**О выносливости во время боя.** «Секрет» выносливости боксера, позволяющий ему вести бой с начала и до конца в высоком темпе, заключается в отличной тренированности, высокой технике боевых движений и большом боевом опыте. Сберегает выносливость боксер, умеющий отдыхать даже во время боя, по возможности расслабляя мышцы, на которые ложится меньшая нагрузка в основном движении. Каждое движение нужно делать экономно и расчетливо, без излишней суетливости и тем более без прыжков вокруг противника, которые очень утомляют боксера.

Быстрее всего утомляют боксера промахи (удары по воздуху). Особенно они часты у начинающих боксеров, не чувствующих дистанции ударов.

Отрицательно сказываются на выносливости и свежести боксера удары, которые он наносит изо всей силы. Нужно помнить, что нельзя во все удары вкладывать полную силу. Все удары боксера и не могут дойти до цели, большая часть их должна быть только отвлекающими. Но когда боксер подготовит цель для поражения, один решающий удар необходимо нанести с полной силой.

### II. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Общеразвивающие упражнения из подготовительной части 21-го урока (с 1-го по 16-е).

### III. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### Упражнения в серийных атаках

17. Длинный боковой удар левой в голову. Прямой правой в туловище. Удар снизу левой в голову.
18. Прямой удар левой в голову, удар снизу правой в туловище, боковой удар левой в голову.



### Упражнения с партнером

19. Упражнения в определении дистанции.
20. Упражнения во взаимодействии на ближней дистанции (см. рис. 69, 70).
21. Атака — боковой удар левой в голову. Защита — нырок и боковой удар левой в туловище (рис. 76).
22. Атака — боковой удар левой в голову. Защита — нырок и удар снизу левой в туловище.
23. Атака — боковой удар правой в голову. Защита — нырок и боковой удар правой в голову.
24. Атака — боковой удар правой в голову. Защита — нырок и боковой удар правой в туловище.



Рис. 76. Боксер в черной майке наносит боковой удар левой в голову. Противник применяет защиту нырком со встречным боковым ударом левой в туловище

### Разные упражнения

25. Упражнения со скакалкой.
26. Упражнения с насыпной грушей.
27. Упражнения в ударах на «клапах».
28. Бой с тенью.
29. Вольный бой.

## IV. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

30. Спокойная ходьба.
31. Разбор урока.
32. Задание на дом: от боковых ударов изучать нырки с ответными ударами.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

**Защита от бокового удара нырком** (см. рис. 66, 67). Боксер становится в прямую позицию на расстояние вытянутых рук от партнера. Один замедленно наносит боковой удар левой в голову, а другой, уклоняясь от удара влево, сгибая ноги в коленях, ныряет под удар кругообразным движением головы и туловища и, пропустив у себя, над головой удар, отвечает боковым ударом левой в туловище.

Эта же защита с контрударом применяется и от бокового удара правой, но уклоняться здесь уже надо вправо и наносить боковой контрудар правой в туловище.

Успешно применяют после нырка от боковых ударов контрудары снизу, когда защищающийся, пропустив удар над своей головой и выпрямляясь, наносит сильный удар снизу левой или правой рукой, направляя удар в область солнечного сплетения или подбородок. Нужно следить, чтобы удар был коротким, четким и, главное, точным.

С успехом после нырка от ударов сбоку наносят боковые контрудары в голову; для этого, ныряя от бокового удара левой, а затем выпрямляясь, перенося вес тела на левую ногу и поворачиваясь влево, наносят короткий боковой удар правой в подбородок или, уходя под удар правой и выпрямляясь, переносят вес тела на правую ногу и наносят короткий боковой удар левой в подбородок.

Изучая эти удары и защиты с контрударами, нужно вначале наносить их замедленно и очень легко, чтобы партнер понял технику нырка от удара и контрудара. Если удары боксера не будут легкими, то и прием не будет усвоен правильно, так как при сильных ударах элемент опасности скажется отрицательно на технике приема. Из-за боязни подучить удар боксер искажает структуру удара, выполняя его примитивно так, как покажется легче. В результате прививается неправильный навык, от которого трудно избавиться. Об этом следует постоянно помнить и не разрешать при разучивании приемов сильных ударов.

## 25-й УРОК

**Цель урока.** Научить от боковых ударов в голову применять защиту уклоном с ответными ударами.

### I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Отдых боксера перед боем и в бою.** В дни, предшествующие соревнованию, нужно особенно беречь нервную систему от излишних и сильных раздражений. Впечатлительные боксеры слишком много думают о предстоящем соревновании, неоднократно представляя себе, как они будут вести бой. В результате — бессонница, потеря аппетита и Веса, нервное переутомление. Таких боксеров называют «сгоревшими до боя».

Лучшее средство отвлечься от мыслей о предстоящем бое — это читать интересные книги, слушать лекции, посмотреть содержательную комедию в театре или кино. Нужно побольше находиться в обществе людей, но избегать разговоров о боксе. По этой же причине не рекомендуется смотреть бои в день соревнований.

Перед выходом на ринг нужно проделать разминку (бой с тенью) и, прополоскав рот, по вызову идти за секундантом: Выходя на ринг, не следует смотреть по сторонам на зрителей: это мешает сосредоточиться для предстоящего боя. На ринге натереть подошвы ног канифолью, смочить резиновый предохранитель для зубов и прополоскать рот водой. По удару гонга идти на середину ринга, смотря на своего противника и оценивая его физические данные.

Перерывы между раундами боксер должен использовать максимально целесообразно. Первые 20—25 секунд отдыха надо, полностью расслабив мышцы, полужакрыв глаза и откинувшись на спинку стула, делать глубокие вдохи и выдохи. В следующие 10—15 секунд несколько отдохнувшему боксеру секундант может дать советы, как нужно «примениться» к противнику, указав на его наиболее сильные и слабые стороны. Советы должны быть краткими, касаться только основного. Боксеру нужно внимательно выслушать советы секунданта, сопоставить со своими данными и наметить дальнейший план боя. По команде судьи «Секунданты, за ринг!» боксер внимательно смотрит в противоположный угол на противника, оценивает его физическое состояние, степень утомления, сопоставляет его со своим и сосредоточивает свои мысли на том, как выполнить указания секунданта. В это время секундант, прикладывая к затылку боксера полотенце, смоченное в холодной воде, что освежает боксера, дает ему последнее напутственное указание.

Секундант допустит большую ошибку, если сразу же начнет инструктировать разгоряченного боем боксера. Много значит для исхода боя (в особенности после трудного раунда) умение секунданта заставить боксера поверить в свои силы, поддержать его уверенность в себе и ободрить для дальнейшего боя. Секундант должен иметь определенные навыки и умение, чтобы в течение перерыва дать возможность боксеру отдохнуть и собраться с мыслями. Очень важно, чтобы секундант был не случайным, а постоянным и хорошо знающим боксера человеком. Лучше всего, когда роль секунданта выполняет тренер, знающий своего питомца со всех сторон.

Полезно для освежения боксера в перерыве обрызгать его лицо водой, не забыв вытереть, когда последует команда «Секунданты, за ринг!». Все движения секунданта должны быть точны и быстры: ведь в его распоряжении всего одна минута и от него зависит сделать эту паузу возможно более полезной для боксера.

## **II. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Общеразвивающие упражнения подготовительной части 21-го урока (с 1-го по 16-е).

## **III. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

### **Упражнения в нырках, уклонах, уходах**

17. Упражнения в нырках из боковой позиции.
18. Упражнения в уклонах из боковой позиции.
19. Упражнения в уходах из боковой позиции.

### **Упражнения в серийных атаках**

20. Прямой удар левой в туловище с наклоном, боковой удар правой в голову, удар снизу левой в туловище.
21. Длинный боковой удар левой в голову, удар снизу правой в туловище, боковой удар левой в голову.

### **Упражнения с партнером**

22. Упражнения в определении дистанции (см. рис. 28, 29).
23. Упражнения во взаимодействии на ближней дистанции (см. рис. 69, 70).
24. Атака — боковой удар левой в голову. Защита — уклон назад и боковой удар правой в голову.
25. Атака — боковой удар левой в голову. Защита — уклон назад и удар снизу левой в туловище.
26. Атака — боковой удар правой в голову. Защита — уклон назад и удар снизу правой в туловище.

### **Разные упражнения**

27. Упражнения со скакалкой.
28. Упражнения с насыпной грушей.
29. Упражнения с мешком.
30. Бой с тенью.
31. Вольный бой.

#### IV. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

32. Успокаивающая ходьба.
33. Разбор урока.
34. Задание на дом: изучать защиту уклоном от боковых ударов в голову.

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

**От боковых ударов защита уклоном назад.** От боковых ударов противника можно успешно применить защиту уклоном назад, подавая таз вперед, сгибая ноги в коленях, отчего туловище и голова отклонятся назад. Как только удар противника пройдет мимо лица, надо послать удар правой или левой в подбородок. С успехом могут быть применены (как контрудары) прямые и боковые удары и удары снизу в зависимости от дистанции, на которой окажется противник.

Очень важно, применив защиту против атакующего удара противника, не опоздать с контрударом и не дать противнику подготовиться отразить его.

**Защита от серий ударов.** Изучать защиты от серий ударов начинают в парах. Вначале занимающиеся наносят 2—3 удара, заранее договариваясь, какие удары и в какой последовательности они будут наносить. Один атакует, другой защищается. Потом количество ударов в серии увеличивают до 3—15 и более. Как защитные движения от серий ударов на дистанции дальнего боя применяют уходы назад и в стороны, а на дистанции ближнего боя — нырки и уклоны, закрывая голову плечами и защищая подставкой согнутых в локтевом суставе рук голову и туловище (рис. 77). Очень важно, защищаясь от серии ударов, ни на одно мгновение не спускать глаз с противника, определяя, в каком темпе и последовательности он наносит удары, и стараясь подметить его недостатки.



Рис. 77. Защита от серий ударов подставкой рук, согнутых в локтевом суставе

Овладев защитой, переходят к следующим упражнениям: применив защиту от нескольких ударов, переходят в нападение серией ударов, а партнер — в защиту. Затем, выбрав удобный момент, контратакует партнер. Так воспитывают навыки активной защиты от серий ударов.

#### ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ И ПЛАНИРОВАНИЕ ОБУЧЕНИЯ БОКСУ

**От простого к сложному.** Хотя выше уже говорилось о последовательности в обучении боксу и в самом содержании данного пособия мы стремились выдержать этот принцип, однако будет полезно еще раз напомнить инструктору-общественнику, как важно сохранить правило обучать упражнениям с нарастающей трудностью, вести занимающихся от более простого и легкого к более трудному, а затем — более сложному. Преждевременный переход к сложным упражнениям портит боксера, прививает ему плохой стиль боя. Изучение техники бокса должно идти в такой последовательности:

1. Координация ударов из учебной (прямой) позиции.
2. Боковая позиция.
3. Передвижения в боковой позиции.
4. Прямые удары из боковой позиции сначала с места, затем с шагом вперед (атака), вначале в голову, потом в туловище.
5. Координация ударов в движении (прямые, длинные боковые, снизу, короткие боковые).
6. Изучение защит от прямых ударов (подставки, отбивы, уклоны, уходы).
7. Закрепление прямых ударов и защит от них в вольных боях.
8. Длинные боковые удары с места и с шагом.
9. Изучение защит от длинных боковых ударов (подставки, нырки, уклоны, уходы).
10. Закрепление изученных приемов в вольных боях.
11. Удары снизу и в комбинациях с другими ударами.

12. Изучение защит от ударов снизу (подставки, остановки, уклоны, уходы).
13. Закрепление изученных приемов в комбинациях с другими ударами в вольных боях.
14. Короткие боковые удары и защиты от них. (подставки, остановки, нырки, уклоны, уходы).
15. Закрепление приемов ближнего боя в вольных боях.

В свою очередь изучение ударов идет в такой последовательности: а) одиночные удары, б) серии ударов однотипных (два, три и т. д.), в) серии ударов разнотипных.

Параллельно одиночному и парному изучению ударов занимающиеся совершенствуются в ударах, упражняясь со специальными снарядами (мешок, надувная и насыпная груши, «лапы» и т. д.).

Защиты вначале изучают, не нанося ответного удара, а потом — с контрударом. Такая последовательность в изучении приемов и настойчивость, серьезное отношение самих занимающихся к занятиям обеспечивают полноценную подготовку боксера.

**Учебный план.** Примерный учебный план подготовки боксера 3-го разряда будет выглядеть следующим образом:

Содержание занятий	Период обучения и тренировки				Всего часов
	подготови- тельные (3 мес.)	основной		переходный <sup>1</sup> (2 мес.)	
		основной трени. (4 мес.)	специаль- ной трени. (3 мес.)		
А. Теория					
1. Физическое воспитание как со- ставная часть коммунистического воспитания . . . . .	2	—	—	—	2
2. Гигиена, самоконтроль, закали- вание, предупреждение спортив- ных повреждений . . . . .	2	—	—	—	2
3. Вопросы тактики и культуры бокса . . . . .	—	4	2	—	6
Б. Практика					
1. Бокс . . . . .	24	32	20	—	76
2. Лыжи . . . . .	—	4	—	—	4
3. Плавание . . . . .	2	—	—	—	2
4. Спортивные игры (баскетбол) . .	—	4	—	—	4
5. Легкая атлетика . . . . .	4	—	—	—	4
Всего . . .	34	44	22	—	100

<sup>1</sup> Переходный период боксер посвящает активному отдыху. В этот период можно заниматься другими видами спорта (игры, легкая атлетика, плавание и пр.); но не участвовать в соревнованиях. — Прим. ред.

Бокс изучают на уроках, а остальные спортивные дисциплины, служащие важным средством разносторонней физической подготовки будущего боксера, занимающиеся усваивают во внеурочное время.

В **подготовительном периоде** занимающиеся постепенно приучаются к непривычной физической нагрузке, укрепляя мышечную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма. В этом периоде протекает обучение элементам техники бокса, приобретается необходимая координация боевых движений.

В следующем — **основном тренировочном периоде** — продолжается дальнейшее изучение техники; занимающиеся совершенствуют изученные приемы, приступают к изучению элементов тактики, закрепляя их в вольных боях.

Специальный раздел основного периода целиком посвящен подготовке начинающих боксеров к соревнованиям на «открытом ринге» и участию в них. В этом периоде следует перейти на занятия по 3 раза в неделю и отказаться от изучения новых элементов техники и тактики боя, продолжая совершенствовать приобретенные навыки. Особое внимание в это время надо обратить на воспитание волевых качеств. В связи с этим специальный период должен быть насыщен тренировочными учебными боями для боксеров, примерно равных по подготовленности и квалификации.

Инструктору необходимо подробно анализировать эти бои и приучать своих воспитанников к самостоятельному разбору каждого своего боя.

Очень важно, чтобы боксер в этот период приобрел уверенность в своих силах, поэтому партнеров для вольного, боя инструктор должен подбирать особенно осторожно и умело.

**Переходный период** боксеры посвящают активному отдыху и сдаче норм комплекса ГТО.

Как видно из учебного плана, на практическое изучение техники бокса в подготовительном и основном тренировочных периодах отведено 56 часов; на совершенствование и закрепление полученных навыков в специальном периоде — 20 часов.

Если на изучение и повторение каждого урока потребуется удвоенное время (24 урока по 2 часа — 48 часов), то из общего количества планируемых учебных часов 8 служат резервными (56—48); они должны быть

использованы в уроках для изучения слабо усвоенных упражнений.

Необходимо в ходе обучения повторять пройденный материал, так как изученный прием всегда нужно немедленно закреплять как прочный, устойчивый навык.

**Рабочий план.** На основании материалов данной книги, личного опыта или других источников инструктор планирует свою деятельность, намечая себе рабочий план, в котором, кроме сроков проведения уроков, указывает основные элементы, которые предстоит изучить в уроке.

Рабочий план, как правило, инструктор составляет на одну неделю вперед; этим он достигает гибкости в планировании учебного процесса; так он может своевременно (при необходимости) быстро перестроить план и составить последующие уроки с учетом сил и подготовленности занимающихся, их успеваемости и итогов прошедших занятий.

Составлять рабочий план на более длительный срок нецелесообразно, так как в этом случае план превращается в формальность.

Примерный рабочий план будет выглядеть так:

№ урока и дата	Первая часть урока	Вторая часть урока	Третья часть урока	Четвертая часть урока
1-й 3 авг.	Беседа „Физическое воспитание — составная часть коммунистического воспитания“. Организационные вопросы			
2-й 7 авг.	Беседа „Бокс как вид спорта“	Общеразвивающие упражнения в движении и на месте	Прямая позиция и координация ударов. Боковая позиция и передвижение в боковой позиции	Игра «Репка». Успокаивающая ходьба. Разбор урока. Задание на дом: координация ударов в прямой позиции
3-й 11 авг.	Беседа „О правой и левой позициях, о силе удара“	Повторение упражнений второго урока	Прямые удары из боковой позиции	Игра «Эстафета». Ходьба с успокаивающими упражнениями. Разбор урока. Задание на дом: прямые удары из боковой позиции

Начинающему инструктору рекомендуется, кроме того, перед каждым занятием составлять для себя подробный **конспект урока** с кратким описанием всех упражнений и команд, подаваемых при переходе от одного упражнения к другому. Для этого инструктор использует приведенный в настоящем пособии учебный материал. Составление конспекта заставляет инструктора тщательно продумывать каждое предстоящее занятие, а на самом занятии инструктор просматривает конспект, чтобы не забыть тот или иной элемент урока.

Приведем примерную форму конспекта урока по боксу:

Часть урока	Содержание урока (описание упражнений и подаваемых команд)	Время	Методические замечания	Примечание

О готовности боксера к первому соревнованию. Сказать заранее, после какого урока боксера-новичка можно считать подготовленным к выступлению в соревнованиях, конечно, трудно. Успехи занимающихся зависят от многих причин: правильной организации учебного процесса, регулярности посещения занятий, способности и желания овладеть техникой бокса самого занимающегося, его, бытовых условий и других. Но можно все же сказать, что отлично успевающих новичков можно допускать к соревнованию на «открытом ринге» со второй половины основного периода тренировки, если они хорошо усвоили изучавшиеся приемы, элементы тактики и свободно применяют их в тренировочных боях.

Остальные занимающиеся начинают участвовать в соревнованиях в конце основного периода, пройдя систематическую тренировку в течение 6—8 месяцев, в которой главное внимание уделялось развитию силы, выносливости, быстроты и воспитанию боевых качеств: смелости и воли к победе.

Не следует забывать, что первый бой предъявляет особенно высокие требования к выступающим; поэтому допускать к соревнованиям следует только хорошо подготовленных боксеров. Ведь от исхода первого боя, который является своеобразным элементом тренировки, во многом будет зависеть дальнейший путь спортсмена. Преждевременный и неудачный выход на боевой ринг может основательно поколебать

уверенность новичка в своих силах, и в дальнейшем потребуются много времени, чтобы восстановить и укрепить его волевые качества.

В период подготовки к соревнованиям инструктор, совершенствуя технические навыки занимающихся в боевой практике, временно избегает вводить в занятия новые боевые элементы с тем, чтобы все свое внимание уделить закреплению занимающимися изученного материала в боях, учитывая при этом индивидуальные особенности каждого боксера.

**Спортивный рост боксера.** Согласно положению и требованиям Единой всесоюзной спортивной классификации для получения 3-го разряда по боксу спортсмену необходимо в течение года одержать шесть побед над разными новичками или три победы над разными боксерами 3-го разряда. Одна победа над боксером старшего разряда оценивается как две победы над боксерами своего разряда.

Лучшей формой учета, отражающего спортивный рост каждого боксера, служит так называемый боевой список. Приводим форму боевого списка.

№ п/п	Дата боя	Место боя	Фамилия, имя, отчество противника, от какой организации	Результаты боя	Число раундов	Звание и занятые места в соревнованиях

Такой список составляют на каждого члена секции бокса. Список заполняют после каждого официального соревнования. Боевые списки позволяют инструктору-общественнику и самим боксерам фиксировать свой технический рост и видеть результаты, достигнутые всем коллективом.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение полезно предостеречь инструктора-общественника от пренебрежения в своей работе по обучению и воспитанию боксеров теми элементами, которые некоторым иногда кажутся малыми, незначительными, не стоящими внимания. Помня, что из малого строится большое, не следует перескакивать через методические ступени обучения, минуя более простые элементы; не следует, ознакомив занимающихся с простыми упражнениями, сразу же переходить к наиболее сложным.

Поспешность в обучении создает боксеров плохой школы. Необходимо терпеливо, тщательно, упорно изучать все многообразие техники и тактики бокса.

Неправильно усвоенные навыки вызывают запрещенные действия, нарушение правил боя, создают впечатление плохой технической подготовленности боксера. Исправить плохие навыки в дальнейшем будет труднее, и на это потребуются гораздо больше времени, чем на правильное обучение с самого начала.

Особенно тщательно следует изучать и совершенствовать элементы техники защит от каждого удара, так как искусство бокса вытекает из умения парализовать все наступательные действия противника, пользуясь многообразием защитных средств. Примитивный обмен ударами в расчете на то, что противник не выдержит, пренебрежение защитой, отсутствие тактического расчета сводят бокс к обыкновенной кулачной драке. Этого нельзя упускать из виду, обучая молодых боксеров.

Однако не следует придерживаться в обучении и другой крайности: проявлять излишнюю робость, преувеличивать трудности, сомневаться в умении обучать боксу. Нужно смелее браться за любимое и интересное дело, широко пользоваться консультацией специалистов и необходимой литературой, тщательно готовиться к каждому занятию.

Внимательно изучая и наблюдая каждого боксера в процессе его формирования и роста, стараясь подобрать наиболее доступные методы обучения, избегая в обучении «натаскивания» на отдельные приемы и, наконец, используя склонности и боевые качества, присущие каждому занимающемуся, инструктор стремится довести своих питомцев до возможного совершенства.

Любовь инструктора-общественника к своему делу, терпение, настойчивый труд, постоянное пополнение своих знаний и чувство ответственности за работу дадут хорошие плоды.

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие

Урок бокса

1-й урок

2-й урок

3-й урок

4-й урок

6-й урок

6-й урок

7-й урок

8-й урок

9-й урок

10-й урок

11-й урок

12-й урок

13-й урок

14-й урок

15-й урок

16-й урок

17-й урок

18-й урок

19-й урок

20-й урок

21-й урок

22-й урок

23-й урок

24-й урок

25-й урок

Последовательность и планирование обучения боксу

Заключение

Редактор А. А. Зиновьева

Техн. ред. А. А. Доценко

Сдано в набор 20/VIII—52 г. Подписано к печати 3/1—53 г.

Формат 84 X 108/32. Объем 2,5 б. л., 8,20 п. л.

8,06 уч.-изд. л. 39317 знак, а 1 п. л. Тираж 30 000.

Л—137802 Заказ 636

20-я типография «Союзполиграфпрома» Главполиграфиздата при Совете Министров СССР.  
Москва, Ново-Алексеевская, 52.

