

Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования  
детей Детско-юношеская спортивная школа Дубовского муниципального района  
Волгоградской области

Утверждена  
на заседании педагогического совета  
МКОУ ДОД ДЮСШ  
Протокол № 1 от «31» 09 2015 г.  
Директор МКОУ ДОД ДЮСШ  
В.М.Федорова



**Модифицированная программа по боксу  
для спортивно – оздоровительных групп  
и групп начальной подготовки 1- 3 года обучения**

Автор-составитель:  
тренер-преподаватель по боксу  
Атаянц Б.А.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка 3

1. Глава I.

Организация и методика начального обучения. 6

2. Глава II.

Планирование процесса начального обучения. 24

3. Глава III.

Обучение боевой стойки боксера. Удары, защиты и боевые дистанции в боксе. Передвижения боксера. Основные положения боксера. 39

4. Глава IV.

Обучение прямым ударам в голову и защитам от них. 50

5. Глава V.

Обучение прямым ударам в туловище и защитам от них. 69

6. Глава VI.

Обучение боковым ударам в голову и защитам от них. 79

7. Глава VII.

Обучение коротким ударам снизу в туловище и боковым в голову.

Обучение простейшим соединениям коротких ударов. 92

Глава VIII.

Организация и методика тренировки боксеров – юношей на 2-ом году обучения. 102

8. Список литературы 115

## Пояснительная записка

Успехи отечественной школы бокса общеизвестны. Победы наших спортсменов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы принесли заслуженную славу отечественному боксу.

Главный принцип советской школы бокса был и остается, теперь уже российской – ее верность тактике искусного бокса, когда спортсмен благодаря умению обыгрывать противника, сам остается в бою неуязвим. Искусный же бокс, предполагает активный поиск возможностей для атак и контратак с применением финтов, надежных, выполняемых без особого напряжения защитных приемов. Такой бокс не отрицает, понятно, и решительных атак, и кратчайших путей к победе, когда можно всё решить одним ударом. Но в основе его всегда заложено высокое техническое мастерство.

Большое влияние оказал на наших спортсменов тот оптимизм наших боксеров, который вызван внушительным, мощным успехом российских спортсменов Олимпийских играх, чемпионате мира, Кубке Мира, и других значимых международных соревнованиях, где сборная Российской Федерации вышла на лидирующие позиции в мировом любительском боксе. Бокс теперь на слуху. Стала проводиться больше значимых соревнований по боксу.

Одной из наиболее распространенных ошибок, является: перенос планирования по тренировочным периодам (подготовительный, соревновательный и переходный) из тренировки боксеров высших спортивных разрядов, в подготовку боксеров - юношей. Между тем, планирование учебного процесса для начинающих боксеров, должно исходить, в первую очередь, из задач обучения, а не подготовки к соревнованиям. Часто, изучение материала по технике бокса планируются проводить не по степени сложности, а по технике ведения боя на различных дистанциях.

Лично я применяю расчлененный метод, основанный на широком использовании подводящих упражнений. Освоение боксером-юношей технико-тактических приемов, выполняемых в боксе, продолжается около трех лет. Причем, большинство этих приемов, основные варианты их использования, боксер осваивает уже на первом году обучения.

Весь учебный материал состоит из четырех больших разделов. Причем материал каждого из разделов планируется изучать в соответствии с занятиями в общеобразовательной школе. Так, материал первого раздела осваивается в первой четверти учебного года, второго раздела - во второй четверти и т.д.

Соревнования планируются проводить, в основном, во время школьных каникул.

Проводя занятие по боксу с подростками, необходимо учитывать особенности их физического и психического развития.

## Особенности развития подростков 10-12 лет.

В настоящее время знание анатома – физиологических и психических особенностей юношей необходимо тренеру-преподавателю. Без этого знания невозможно правильно построить и обосновать методику подготовки юных боксеров, нельзя правильно организовать учебно-тренировочные занятия.

Было установлено рядом исследований и опросов, что наиболее оптимальным возрастом для занятий боксом является 10 – 12 лет.

Этот возраст – возраст полового созревания является переломным как в отношении анатома – физиологического развития, так и в отношении развития психики. Это накладывает отпечаток на всю деятельность подростка, в том числе и на занятие спортом. Активизация функций одних желез и угасание деятельности других в период полового созревания, вызывает большое изменение в морфологическом и функциональном состоянии организма подростка. Так, повышение функции щитовидной железы может сопровождаться высоким ростом, а понижение функции – задержкой физического развития и полового созревания. Так же усиления деятельности щитовидной железы влечет за собой повышение возбудимости и раздражительности подростка. Ребенок часто становится неуравновешенным, не владеет собой, не выполняет указаний взрослых. Всё это свидетельствует о том, что возраст подростка в связи с началом полового развития является очень трудным и требует особой чуткости и бережного отношения со стороны педагога.

Скелет, составляющий опору всего организма, закладывается ещё в раннем детском периоде. Уже в этом периоде хрящевая ткань начинает заменяться костной, окостенение продолжается до 20 – 25 лет, причем не все части скелета окостеневают одновременно. Поэтому, в связи с ещё не окончившимся окостенением трубчатых костей хряща носа, а также в связи с тем, что связки костей и локтевого сустава ещё не окрепли, сильные удары для подростка гораздо более опасны, чем для взрослых боксеров. Это необходимо учитывать при подготовке начинающих боксеров – юношей.

Чрезвычайно полезными для растущего организма являются упражнения, связанные с движением верхних и нижних конечностей и усиленным дыханием. Так как они вызывают расширение и спадение грудной клетки, способствуют её росту и укреплению костной ткани, а также усиливают процессы роста длинных костей. Отсутствие же движения – одна из причин замедления процессов роста костной ткани.

Мышечная система органически связана с костной. Ей также присуща периодичность развития: усиленный рост мышц чередуется с процессами дифференцировки.

Интенсивный рост и развитие мышечной системы наблюдается в период полового созревания.

У подростков утомление работающих мышц наступает скорее, чем у взрослых, но исчезает быстрее, так как этому способствует более быстрый обмен и более быстрая доставка к мышцам кислорода. При устранении утомления возбудимость мышц восстанавливается её упругость. Очень важно поэтому, работать с подростками, особо тщательно дозировать нагрузку и чаще устраивать паузы для отдыха.

Стремление к самоутверждению является характерной чертой для подростка. Важно направить это стремление в нужное русло. В боксе это может, выразиться в виде желания превзойти сверстников в техническом мастерстве, а значит, и в более настойчивых тренировках, в стремлении к победе на соревнованиях. Однако желание утвердить себя среди сверстников может привести и к нежелательным последствиям. Подросток может стать жестким по отношению к более слабым товарищам по группе. Тренер-преподаватель должен внимательно следить за взаимоотношениями в коллективе группы и постоянно разъяснять благородные задачи спорта и, в особенности, бокса.

Чтобы правильно и успешно обучать своих воспитанников, тренер - преподаватель должен в ходе занятий постоянно наблюдать за учениками с тем, чтобы ясно представить себе их важнейшие психологические особенности. Знание этих особенностей позволяет тренеру наиболее целесообразно подбирать средства для индивидуального совершенствования боксёров. Тренеру-преподавателю, например, важно выяснить, какие мотивы побуждают и поддерживают интерес его учеников к боксу.

Эти мотивы могут быть чрезвычайно разнообразны. Некоторые юноши начинают заниматься боксом для того, чтобы развить себя физически, стать сильным, ловким, быстрым. Других привлекает сам бой.

Некоторые юноши занимаются боксом потому, что он помогает им сделаться смелыми и волевыми людьми. Но нередко интерес к боксу вызывает честолюбие, желание стать популярными среди сверстников. Все эти мотивы определяют отношение боксёров к различным средствам тренировки, их активности и поведение на занятиях и выступлениях, их упорства в овладении техникой бокса, их отношения к товарищам по тренировке и т.д.

Подбирая учеников в пары, надо считаться с психологическими особенностями различной подготовки и силы. Правильный учет этих сторон в обучении и воспитании, играет большую роль в становлении характера занимающегося. Ошибки же могут привести к плохим результатам.

Бои, в которых правильно чередуются встречи с сильными и слабыми партнёрами, помогает воспитывать волю юного боксера.

Основные психологические особенности того или иного юноши возникают под влиянием условий его жизни и воспитания.

Воспитание подростка должно осуществляться в коллективе и через коллектив. При умелом руководстве подростки начинают переживать чувство ответственности за коллектив. Они болеют за спортивную честь своей спортивной школы, поддерживают и помогают товарищам по команде.

Однако, если воспитание в коллективе поставлено не правильно, стремление к самостоятельности может привести к отрицательным последствиям.

## ГЛАВА I.

Организация и методика начального обучения

На первом году обучения начинающих боксёров – юношей решаются следующие задачи:

- создание устойчивого интереса к занятиям боксом;
- изучение основ техники и тактики бокса;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, силы, выносливости и т.д.);
- освоение занимающимися некоторых теоретических положений из теории

физического воспитания и истории спорта.

Успешно разрешить эти задачи можно только при условии правильной организации учебно-тренировочного процесса.

Учебная и тренировочная работа по боксу с начинающими спортсменами ведётся на групповых занятиях, которые могут быть теоретическими и практическими.

Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных занятий. К теоретическим занятиям относятся: лекции и беседы (предусмотренные программой), просмотр учебных и художественных фильмов по боксу, просмотр и разбор соревнований.

Кроме непосредственной учебно-тренировочной работы, начинающие боксёры должны регулярно принимать участие в соревнованиях по боксу.

Группы занимающихся подбираются таким образом, чтобы юные боксёры были примерно одного возраста и одинаковой физической подготовленности.

После нескольких проведенных занятий из числа наиболее активных занимающихся назначается староста группы. Актив группы помогает преподавателю в учебно-тренировочной и культурно-массовой работе, в подготовке к соревнованиям, организует выпуск стенной газеты. Староста группы следит за порядком в зале, за сохранностью инвентаря, назначает дежурного и т.д.

Число занимающихся боксёров-новичков в группе не должно превышать 15 человек.

Занятия проводятся по твердому расписанию 3 раза в неделю. Продолжительность занятий 2 часа

Занятия с сентября по июнь проводятся в тренировочном зале, хотя наряду с ними занятия по дополнительным видам спорта (летом – плавание и легкая атлетика, футбол, зимой - коньки и т.п.) На летний период планируются занятия по общей и специальной физической подготовке и дополнительным видам спорта.

На первом году обучения каждый начинающий боксер должен принять участие в 2 – 3 соревнованиях и принять участие в 2 -3 боях. Причем начинающий боксер должен принять участие в таких соревнованиях, где соперники примерно соответствуют по уровню подготовленности.

Занятие боксом способствует всестороннему развитию двигательных возможностей спортсмена. Практически все качества необходимы боксеру при выполнении специфической работы: ловкость, выносливость, быстрота и сила.

Трудно переоценить значение бокса, как средства воспитания молодого человека. Бокс дисциплинирует спортсменов, воспитывает в них чувства товарищества, коллективизма; бокс, как никакой другой вид спорта, воспитывает в человеке волю, целеустремленность, смелость, самообладание, инициативность.

Характеристику бокс заслужил самую положительную: славная история, бодрые традиции, дань многих замечательных людей, признание в воспитании человека и т.д.

Тем не менее, у кулачного боя и бокса всегда находились противники. Их главным аргументом – травматизм. Факта отрицать нельзя – случаются травмы.

Вот основные причины травматизма в боксе.

По вине боксеров:

1. Несистематичная тренировочная работа, следствием чего является:

- а) недостаточная физическая и техническая подготовленность, особенно ошибки в технике приёмов защиты;
- б) огрехи в тактической подготовленности: неумение боксировать против боксеров с разной манерой ведения боя;
- в) недостаточная психологическая подготовленность, главное – невысокая концентрация и распределение внимания.

2. Неправильный генетический режим в течение периода подготовки.

3. Форсированная сгонка веса в последние дни и часы перед соревновательными боями.

4. Недостаточная разминка и неудовлетворительный настрой на поединок.

5. Невыполнение советов и указаний тренера при подготовке к соревнованию, бою, а также во время поединка.

По вине тренера- преподавателя:

1. Несовершенная методика учебно-спортивной работы с начинающими боксёрами; допуск спортсменов к участию в соревнованиях до завершения необходимого курса обучения.

2. Неправильная индивидуальная подготовка боксера.

3. Допуск к участию в соревнованиях и состязаниях боксеров с отклонениями в состоянии здоровья, с признаками утомления, переутомления и перетренированности. Большая разница в весе. Что по правилам соревнований, совершенно недопустимо.

4. Допуск боксёра к боям с противниками, явно превосходящими его по уровню подготовленности.

5. Неправильные указания боксеру во время специальной подготовки к соревнованиям и в соревновательных боях.

6. Преждевременное оформление боксеру спортивного разряда, превышающего уровень его подготовленности.

7. Недостаточное внимание отработке боксёром приёмов защиты от сильных ударов.

8. Отказ от проведения боёв с противником, явно превосходящим подшефного (секундируемого) боксера по уровню подготовленности.

9. Допуск к участию в спарринговых боях и соревнованиях боксёра, который был в тяжелом нокауте или нокауте в период подготовки. Строго соблюдать медицинские нормы реабилитационного периода после нокаута и но-каута.

Таким образом, подавляющее большинство случаев травматизма в боксе – следствие неумения, незнания, а подчас и ошибок самого боксера, его тренера, судей, врача и организаторов состязаний. Нет боксёра идеального во всех отношениях. У любого, даже высококлассного боксера, есть свои недостатки. Мы почему-то привыкли объяснять их индивидуальностью спортсмена. Это, конечно, не так. Какая же это индивидуальность, если она мешает в бою? Это самые обыкновенные ошибки.

В системе подготовки юных боксеров, построенной с учётом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, конкретные цели и задачи каждого этапа. Более того, система должна обеспечивать такую поступательность развития спортсмена, чтобы его наивысшее достижение приходилось на определённый возраст. . Принципы и методы начального обучения.

Процесс начального обучения боксеров-юношей, как и любой другой процесс обучения в спорте должны быть построены на основе соблюдения методических принципов физического воспитания. К этим принципам относятся: принципы сознательности и активности, систематичности и прогрессирования.

Успех всякого педагогического процесса, прежде всего, зависит от того, в какой мере сознательно и активно относятся к делу сами занимающиеся. Если начинающий боксер хорошо понимает суть задания, выполняет его активно и заинтересованно, творчески использует приобретенные знания, умения и навыки, то процесс обучения идет гораздо успешнее и быстрее. Эти, давно замеченные закономерности, и лежат в основе принципа сознательности и активности. Для успешной реализации этого принципа в процессе обучения боксу, необходимо вести постоянную педагогическую работу. Уже с первых занятий нужно содействовать формированию у начинающих боксеров осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным задачам занятий, всячески стимулировать сознательный анализ и самоконтроль при выполнении задачи, способствовать воспитанию инициативы, самостоятельности и творческого отношения к тренировочному процессу.

Очень важную роль в процессе физического воспитания играет наглядность. Объясняется это тем, что деятельность учащихся носит практический характер. Непосредственная наглядность обеспечивается демонстрацией данного упражнения. Кроме того, как средство наглядности я использую рисунки, схемы на демонстрационной доске, видеопросмотров (нанесения ударов, защитных движений, учебно-тренировочных

спаррингов, соревновательных боев) и другие на-глядные пособия.

Принцип доступности и индивидуальности выражает необходимость стро-ить обучение в соответствии с возможностями занимающихся, учитывая особен-ности возраста, подготовленности, а также индивидуальные различия физических и психологических особенностей. Одним из главных условий доступности явля-ется преемственность физических упражнений. Необходимо распределять учеб-ный материал таким образом, чтобы содержание предыдущих занятий было под-водящим материалом к последующим занятиям.

Важным условием является также постепенность перехода от одних заданий к другим, более сложным. Под индивидуализацией понимается такое построение тренировочного процесса и такое использование средств, форм и методов заня-тий, при котором осуществляется индивидуальный подход к занимающимся и создаются условия для наибольшего развития их способностей.

Суть принципа систематичности обычно раскрывается в виде нескольких ос-новных положений, которые касаются регулярности тренировочных занятий. Правильности системы чередования нагрузок и отдыха, последовательности заня-тий, а также взаимосвязи между различными сторонами этих занятий.

Принцип прогрессирования или постепенного повышения требований выра-жается в постепенном нарастании объёма и интенсивности, связанных с этими за-даниями

нагрузок. Таким образом, этот принцип предполагает необходимость постоянного обновления заданий, причем в их чередовании должна прослеживаться общая тенденция к росту тренировочных нагрузок.

Принцип прогрессирования тесно связан с принципами доступности и систематичности. Он предполагает, что новые задания (а, следовательно, и нагрузки) должны быть посильны для зани-мающихся, что занятия должны проходить последовательно и регулярно, а чере-дование отдыха и нагрузки должно быть оптимальным.

При обучении начинающих боксеров техническим приемам бокса применяют-ся два основных метода: целостный и расчлененный.

Целостный метод применяется при обучении несложным движениям или тем приемам, которые нецелесообразно делить на части. В последнее время большин-ство тренеров в начальном обучении используют расчлененный метод, основан-ный на широком применении подводящих упражнений.

Применение этого метода в значительной мере облегчает процесс освоения технических приемов. При разу-чивании техники выполнения отдельных ударов и защит от них, методические приемы применяются в следующей последовательности:

1. Выполнение подводящих упражнений;

2. Рассказ и показ тренером-преподавателем данного удара;

3. Выполнение упражнений на разучивание техники выполнения удара:

а) групповое разучивание удара на месте и в движении;

б) разучивание удара самостоятельно в свободном передвижении;

4. Разучивание или повторение защит от данного удара (при разучивании за-щит методические приёмы применяются в той же последовательности: испол-нение подводящих упражнений, рассказ, показ, разучивание, защиты на месте и в движении);

5. Упражнение для разучивания удара и защиты от него в парах:

а) разучивание удара и защиты от него в двухшереножном строю;

б) разучивание удара и защиты от него в парах в свободном передвижении по залу;

в) разучивание тактических вариантов выполнения данного удара;

г) совершенствование техники и тактики выполнения удара и защиты от него в условных и вольных боях.

При разучивании техники выполнению двойных ударов, серий ударов и за-щиты от них, методические приемы употребляются в основном в той же по-следовательности. Однако наряду с перечисленными методическими приёмами используются и некоторые другие.

Особенно широко применяю следующие:

1. Метод соединения ранее изученных ударов.

Этот метод заключается в том, что ранее изученные одиночные удары со-единяются в двойные, причем техника выполнения этих ударов полностью со-храняется. Двойные и одиночные удары, в свою очередь, соединяются в серии ударов.

2. Метод замены в двойном ударе или в серии ударов одного удара другим.

Это методический приём заключается в следующем: для того, чтобы не ра-зучивать заново технику выполнения двойного удара или серии ударов, в уже знакомой серии ударов или в двойном ударе один из ударов заменяется на дру-гой. Например, в серии прямых ударов в голову (левой – правой – левой) по-следний прямой удар левой рукой можно заменить на боковой, не нарушая при этом техники выполнения данной серии.

Крайне важным для выработки правильной методики начального обучения в боксе представляется также разработка последовательности освоения технико–тактического материала, а также применения его в условных и вольных боях. Причем речь идет не только о последовательности освоения форм выполнения этих приемов.

Так, например, прямые удары в голову разучиваются сначала в атакующей форме, а затем в контратаке (сначала в ответной, а потом во встречной форме).

Прямые же удары в туловище рекомендуется разучивать в парах во встреч-ной форме, а потом уже в атаке и в ответной форме.

Боковые удары в голову при разучивании выполняются после уклонов или нанесения ударов другой рукой и т.д. Подробное изложение последовательности освоения технико-тактического материала можно найти в последующих главах.

В процессе подготовки боксеров-юношей необходимо помнить о том, что

освоение начинающими боксерами защит, гораздо более сложный и трудоёмкий процесс, чем разучивание ударов. Поэтому в начальной подготовке боксеров изучение защит идёт не только наряду, но и наравне с изучением ударов.

При изучении учебного материала основное внимание уделять стабильности и правильности учебной и боевой стойкам, а также правильности нанесения прямых ударов в голову. В основе прямых ударов лежит принцип «стержня», то есть наносить удары, не сгибаясь в позвоночном столбе. При боковых ударах лежит принцип «открывания и закрывания дверей». Основным признаком прямого удара – это прямолинейное движение кулака к цели, по кратчайшему пути. Прямые удары, наиболее употребляемые в боксе.

Большую роль играет правильная техника исполнения ударов. Ибо сила удара – это сумма различных скоростей. Скорость возникает при всех вращательных движениях туловища. При этом учитывается также вес тела при быстром движении бьющей руки. В конце движения которой, боксер делает акцент: сжимая кулак и быстро отрывая его от цели, чем короче сопротивление, тем резче удар, причем за счет приложения всей силы.

Финт – это есть движение, которое дезорганизует противника, раскрывает его защиту. Финтом может служить любой удар, но не доведенный до конца. Этим финт отличается от ложного удара, который лишь слегка касается цели. Главное требование к финтам – это их выразительность. После выполнения финтам, нужно стараться избирательно наносить удары в открытые места. Все финты сопровождаются взглядом в те точки, в которые они направляются. В ходе боя достаточно взгляда, чтобы противник раскрылся.

Причем, удары должны наноситься, как на месте, так и в движении одиночными и слитно-скользящими шагами в различных направлениях. Изучение тактики на этом этапе характеризуется маскировкой начала удара, нанесению обманных ударов в голову и в туловище, а также чередование атак и контр-атак. При освоении учебного материала этого периода обучения, особое внимание надо уделять качеству выполнения боевой стойки, так как наклоны при нанесении ударов могут ухудшить её положение. Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в туловище и в голову, следует особое внимание уделить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот.

Кроме того, необходимо научить боксеров таким тактическим приемам, как смена цели при нанесении ударов. Такой, как чередование последнего удара, то есть боксер атакует и контратакует сериями ударов, боксер должен закончить серию каждый раз разным ударом.

При изучении боковых ударов, следует обратить внимание на положение кулака в момент нанесения удара, так как при неправильном положении кулака, неизбежно возникнут травмы. Изучая тактику на этом этапе, следует особое внимание обратить на маскировку начала боковых ударов. А также на разно-образии контрударов, после нанесения противником боковых ударов левой и правой в голову.

Тактика ближнего боя на первом году обучения не изучается. Причем элементы ближнего боя занимают 20-30 % от основной части учебно-тренировочного занятия. Основное время отводится на совершенствование технико-тактических действий боксера на дальней и средней дистанциях.

Чем большим количеством навыков владеет боксер, тем разнообразнее его действия, богаче тактика, интереснее проводимые им бои. Выработать навыки трудно и сложно. Почему? Они должны закрепляться, в условиях постоянно меняющейся обстановки (боя). Бой – это динамическое состояние: дистанция, время, боязнь, что могут сильно ударить, поэтому нужно знать свои действия и предполагать действия противника. В этих условиях боксер должен рассчитывать боевую дистанцию, следить за движением противника и выполнять свои движения своевременно и точно. Основа обучения техники и тактики – это многократное повторение движений. Обучение техники и тактики происходит параллельно. Каждому элементу техники дается тактическое обоснование.

Вот и мы, перед каждой тренировкой, а иногда и после последней играем в фут-бол. Самое главное в боксе – это механика движений. Чем выше техника, разнообразнее мастерство, тем легче путь к победе. Но недостаточно иметь общее, по-верхностное представление о всем многообразии средств нападения и защиты. Любой прием должен быть не только понят и разучен, но и освоен до степени почти автоматической, то есть в такой мере, когда в стремительном поединке на ринге любое движение – удар, защита, передвижение – делается мгновенно, без долгих размышлений.

Еще один компонент к собственному рисунку боя - темп. Ведь это отличное боевое средство. Но рассматривать его как самоцель нельзя. Высокий темп – лишь один из элементов в многообразии тактики ведения боя, одно из качеств, которыми должен обладать каждый хороший боксер.

Цель занятий – разгадать позиционные замыслы противника по малейшим признакам: смене положения рук, туловища, ног. Надо уметь мгновенно находить свое, более выгодное контрдействие, вовремя обезвредить, свести на нет намерения противника.

Самая разумная методика тренировочных занятий – индивидуальная.... С учетом всех психологических возможностей того или иного спортсмена... Лучше же всех эти возможности знает сам спортсмен, и для того чтобы жить в спорте как можно дольше, он должен, обязан постоянно контролировать свою нагрузку, соизмеряя ее со своим меняющимся состоянием, со своими особенностями как отдельного, неповторимого человека...

Быстрая реакция на открытую цель при нападении, быстрая защитная реакция мгновенным выбором цели для контрудара – необходимые качества боксера. Быстрота движений и действий боксера тесно связана с развитием мышечной силы.

Экспериментальными исследованиями установлено, что красивый показ нового двигательного действия почти на 20 % ускоряет процесс создания не-обходимого двигательного образа.

Для образования привычки, главное заключается в том, чтобы у учащегося образовалась потребность выполнять эти движения с наступлением утра и притом ежедневно, чтобы у него возникла определенная склонность к утренней гимнастике, настоятельно требующая своего удовлетворения при наступлении соответствующих условий. Вот почему говорим о воспитании, а не о формировании привычек. При организации спортивной тренировки, надо заботиться не только об освоении техники, но и о воспитании у

спортсменов правильных привычек.

Привычки легче образуются и лучше закрепляются, если их воспитание начинается возможно раньше, когда характер человека еще не приобрел устойчивых черт.

Тренер-преподаватель должен быть абсолютно уверен в достоверности сведений, которые он перед соревнованиями сообщает своему подопечному. При этом он должен кратко информировать спортсмена лишь о самом главном, ни в коем случае не завышая и не занижая факты, информацию о противнике. Возникновение отрицательного эффекта вследствие применения советов – подсказок, отвлекает его от анализа меняющейся соревновательной ситуации и мешает ему самостоятельно решать соревновательные задачи на основе создания и обсчета модели возникшей ситуации. Систематическое применение таких подсказок притормаживает личную инициативу спортсмена.

Начинающим боксерам – юношам, прежде чем они приступят к обучению какого-либо технического приема, необходимо объяснить, на какой дистанции этот прием выполняется, разобрать особенности расчета этой дистанции и предложить упражнения для развития точности её определения. И только потом начинать обучение техническому приему. Благодаря этому у занимающихся возникнет зрительно-двигательное представление о дистанции, на которой применяется данный прием, что способствует более точному его выполнению и приведет к ускорению процесса овладения техническим приемом и улучшению техники его выполнения. Чувство дистанции у боксеров – юношей при такой методике обучения, заставляет держаться во время боя на более близком расстоянии от партнера.

Практика показывает, что боксёров-юношей надо обучать серийности. Не «сидеть» долго в обучении на одиночных ударах, а приступать к серийным быстрым ударам. Эту способность надо поддерживать все раунды боя. Умея бить быстро серии ударов, боксёр всегда сумеет нанести один удар. При любой индивидуальности нужно учить новичков бить быстро сразу несколько ударов. Наряду с необходимостью дифференцированного подхода к организации силовой подготовки в боксе (с учётом различных тактических направлений) дальнейшее совершенствование скоростно-силовых качеств спортсмена должно осуществляться в следующих целях:

- совершенствование наиболее развитых способностей;
- повышение уровня отстающих способностей.

При совершенствовании технико-тактических комбинаций необходимо сократить до минимума паузы между различными боевыми действиями (то есть между защитами и передвижениями, финтами и ударами), не уменьшая при этом количество нанесенных ударов и не снижая их мощности.

Необходим так же дифференцированный подход к подбору средств силовой подготовки боксёров, предпочитающих атаковую или контратакующую форму ведения боя.

Разминка - важный момент для достижения высоких спортивных результатов. В спортивной литературе немало число работ посвящено влиянию разминки на предстоящую деятельность. Организация и методика проведения разминки определяется характером физических упражнений, их длительностью, интенсивностью, особенностями вида спорта и интервалами отдыха между окончанием разминки и началом спортивного действия.

Во время соревнований и в тренировочном цикле спортсмены по-разному проводят разминку.

В результате исследований, сложилась определенная система разминки. Разминка должна проводиться в следующей последовательности - разогревание и настройки на предстоящую деятельность.

Первая часть разминки – разогревание, - направлена на повышение температуры тех мышц, которыми предстоит работать, по средствам применения ОРУ. Лучше всего начать разогревание – сочетание мышечной работы с массажем.

Упражнения для туловища, плечевого пояса и рук большей частью состоят из поворотов, наклонов, круговых движений туловищем и руками.

После ОРУ, боксёры обычно выполняют специально подобранные упражнения для тех групп мышц, которые будут больше участвовать в работе.

Упражнения, применяемые во второй части разминки – настройки – специфичны для боксёра. Сюда я включаю сначала специально - подводящие, а затем специально – подготовительные упражнения. Выбор упражнения определяется характером предстоящей деятельности. Выполняются эти упражнения в начале с малой, а затем с постоянно повышающейся интенсивностью.

Общая продолжительность разминки 30 - 40 минут. Чем выше мастерство спортсмена, тем основательней должна быть разминка.

Также пары за 2-3 до выхода на ринг – я «держу» новичка на лапах, то есть, здесь моя задача сводится к тому, чтобы побыть моделью противника, работа, приближённая к ведению и манере боя последнего, с которым предстоит встретиться ученику.

Для новичков первая часть разминки должна быть больше по времени, чем вторая, специальная её часть.

Это будет выглядеть так:

новички – 10-15 минут ОРУ

5-10 минут СУ

разрядники – 15-20 минут ОРУ

15-20 минут СУ

В тренировке спортсмена высокой квалификации я провожу разминку групповым методом, под общую команду тренера. Обязательно в конце разминки я даю «бой с тенью», работу со скакалкой и теннисным мячом.

В день соревнования, помимо самой разминки включаю мероприятия до разминки. Это такие, как словесные



воздействия (безобидные шутки, короткие смешные истории и т.п.), формулы самовнушения. Полезны средства само-одобрения, они должны быть краткими.

Таким образом:

1. В учебно-тренировочном занятии разминка должна быть полностью независима от задач поставленных в данном занятии. Чем больший объём работы должны выполнить занимающиеся в занятии, тем длительнее и интенсивнее разминка, предшествующая этой тренировке.
2. Непосредственно в соревновании, перед вольным боем, разминка должна быть строго индивидуальна. Поэтому целесообразно предлагать боксёрам дифференцированную разминку, различную по продолжительности, интенсивности, направленности упражнений.
3. Примерная схема разминки боксёра:

Начинать разминку следует в сочетании мышечной работы с самомассажем. После чего следуют одно – два упражнения на дыхание. Затем начинается спортивная ходьба, которая переходит в медленный бег, во время которого проделываются три – четыре лёгкоатлетических упражнения для мышц ног. После этого бег средней интенсивности с добавлением двух – трёх ускорений. Общеразвивающие упражнения проделываются в движении (10-14 упражнений), которые включают круговые движения рук в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах, также сгибание и разгибание рук в различных вариантах, затем следует разминать туловище в различных сочетаниях с движениями рук и ног в пределах 10-15 минут. Общеразвивающие упражнения для туловища состоят главным образом из поворотов, наклонов, круговых движений. Затем следуют общеразвивающие упражнения на месте на все группы мышц. Далее упражнения в парах уступающего и преодолевающего характера: «пуш-пуш», борьба в стойке, а так же упражнения на передвижение: игра в «пятнашки» и другие. Продолжительность разминки определяется в соответствии с индивидуальными особенностями и состоянием боксёров.

По окончании общей части разминки, отдыхая стоя и в ходьбе, боксёру рекомендуется помассировать уши, надбровные дуги, нос, суставы пальцев, лучезапястные суставы.

Заканчивается разминка специальными упражнениями боксёра, которые подбираются в зависимости от задач основной части занятия. Сюда следует включить упражнения в парах: в нанесении ударов и защит от них (без перчаток), имитация «боя с тенью», упражнения со скакалкой, а перед соревнованием можно проводить лёгкий бой с партнёром в перчатках.

Проблемы соотношения общей и специальной подготовки спортсмена нельзя решать в начальном периоде обучения только в связи с особенностями возраста. Необходимо изучать влияние типологических различий на режим построения, как начального обучения, так и тренировки в целом.

Надо возможно раньше ознакомить воспитанника с различными вариантами обманных действий-финтами, и требовать их выполнения, учитывая при этом индивидуальные способности и склонности занимающихся.

Упор на овладение финтами, вариантами защит и ответных контратак поможет создать у новичка ту основу, на которой впоследствии легко выработать искусную манеру боя. Конечно, ни в коем случае не снимается с повестки дня тренировка сильного удара – ему надо обучать и совершенствовать его.

Необходимо также ознакомить новичка с основами атаки, а именно, как выбор дистанции, финты, атака, виды смещения после атаки (с помощью ног или туловищем) и страшующие действия.

Страшующее действие – это удар после проведённой атаки. Цель его – помешать сопернику беспрепятственно провести контратаку. И выполняется та-кой удар в голову, в туловище партнёра. Следует приучить занимающихся к такой последовательности действий: после удара левой в голову, если неудобно продолжать атаку, следует немедленно повторить прямой удар в голову со смещением назад. После прямого удара левой или правой в туловище, если атака закончена, необходимо на шаге назад или в сторону, выполнить прямой удар левой в голову. Это помешает партнёру контратаковать. Лучший и более быстрый защитный вариант состоит в следующем: после удара нужно немедленно сместить туловище в сторону, с линии удара. А затем выполнить страховку прямым ударом в голову, пусть даже без поражения цели.

Итак, здесь следует указать на то, что в начале обучения боксёров – новичков, необходимо основной акцент делать на овладении разнообразными финтами, подготавливающими атаку, на проведении атаки, смещениях после её проведения и выполнении страшующих действий. Если к тому же обучить новичка только прямым ударам: одиночным, повторным, двойным, серийным, всем видам защит от них и вариантом ответных контратак – это будет для него на 1-ом этапе вполне достаточным техническим арсеналом. С боковыми ударами и ударами снизу достаточно его только ознакомить. Однако следует знать, как показывает опыт, каждому тренеру следует помнить, что арсенал для начального усвоения и последовательность их разучивания, должны избираться тренером в зависимости от способностей занимающихся:

1. Прямой удар левой в голову с перемещением вперед и назад.
2. Прямой удар левой в туловище с перемещением вперед и назад.
3. Прямой удар правой в голову с перемещением вперед и назад.
4. Прямой удар правой в туловище с перемещением вперед и назад.
5. Атаки повторные: прямой удар левой в голову с перемещением вперед и назад.
6. Атаки повторные: прямой удар левой в туловище с перемещением вперед и назад.
7. Атаки повторные: прямой удар правой в туловище и голову с перемещением вперед и назад.
8. Двойной удар в голову (начало атаки: прямой удар левой и прямой удар правой) с перемещением вперед и назад.
9. Двойной удар в туловище (начало атаки: прямой удар левой и прямой удар правой) с перемещением вперед и назад.

Практика показала, что все перечисленные упражнения следует выполнять сначала в левосторонней стойке, а затем в правосторонней, уделяя особое внимание совершенствованию ловкости, координации движений. Надо научить новичков выполнять эти движения так, чтобы каждый удар с перемещением вперед

выполнялся одновременно с приставкой толчковой ноги. С перемещением назад, правша должен наносить удар под шаг правой ногой, а левша – под шаг левой. Выполняется ли удар с шагом вперёд или назад – и в том и в другом случае скорость его зависит от скорости ног. При освоении всех этих упражнений необходимо добиваться высококоординированных и скоростных движений рук и ног. Занимающиеся должны не только мыслить, но и мышечно почувствовать скорость передвижения ног, так как от их скорости зависит скорость работы рук.

Далее следует перейти к обучению прямым ударам с перемещением во фронтальной стойке и к смешанному перемещению с переходом из боковой стойки во фронтальную и вновь в боковую. Предлагаю упражнения, которые должны осваиваться в следующей последовательности:

1. Выполнение прямых ударов в голову во фронтальной стойке с перемещением вперёд и назад.
2. Выполнение прямых ударов в туловище во фронтальной стойке с перемещением вперёд и назад.
3. Выполнение прямых ударов в голову и туловище, в туловище и голову во фронтальной стойке с перемещением вперёд и назад.
4. Начиная упражнение с перемещения в боевой стойке, выполнение атаки повторными прямыми ударами левой, а для левши – правой рукой в голову с не-большими шагами вперед под каждый удар. Далее с переходом во фронтальную стойку с перемещением вперед выполните 3-4 прямых удара левой и правой руками в голову под разноименную ногу и вновь переход в боевую стойку с перемещением вперед.
5. Начиная упражнение в боевой стойке с перемещением назад, под каждый шаг с обязательной приставкой толчковой ноги, выполняются повторные прямые удары левой рукой в голову, для левши – правой рукой. Затем, продолжая перемещение назад во фронтальной стойке под одноименную ногу, выполняются 3-4 прямых удара в голову.
6. Выполнение ударов из боевой стойки с перемещением во фронтальную стойку с нанесением прямых ударов в туловище под разноименную ногу.
7. То же самое с перемещением назад, но с нанесением ударов в туловище под одноименную ногу.
8. Выполнение ударов на движении вперед и назад с переходом из боевой стойки во фронтальную, но удары следует выполнять и в голову и в туловище.

Когда занимающиеся овладеют указанными упражнениями, следует дать задание: после проведенных двух или нескольких ударов из боевой или фронтальной стойки сменить положение уклоном, а в дальнейшем после 2-х уклонов выполнить на максимальной скорости 2-3 силовых удара с перемещением вперед и назад во фронтальной стойке. Все перечисленные упражнения с переходом из боковой стойки во фронтальную и вновь в боевую, правше необходимо начинать в правосторонней стойке, а левша – в левосторонней. Все перечисленные упражнения воспитанники должны тренировать в левосторонней, правосторонней стойках в течение довольно значительного времени, только при таком условии можно быть уверенным, что они довольно прочно освоили различные перемещения с выполнением прямых ударов. На основе отработанных прямых ударов занимающиеся впоследствии относительно свободно переходят к выполнению других различных ударов.

Дальше хочу отметить, что в дальнейшем следует перейти к обучению и совершенствованию вариантов защиты с переходом на ответные контратаки прямыми ударами. В упражнениях на ответные контратаки следует длительное время применять защиту только шагом назад с одновременной подставкой. Только после хорошо отработанного умения уходить от удара, можно перейти к использованию других защит. Защита – шаг назад с подставкой и сразу же ответная контратака, способствует развитию у боксеров скоростных качеств при выполнении ответных действий.

Эффективность удара в боксе во многом зависит от того, насколько спортсмен может управлять его параметрами (скорость, сила) в зависимости от ситуации в бою. С повышением мастерства улучшается управление скоростью и силой удара, это умение отличает мастера высокого класса. Отсюда следует следующие выводы:

1. Возраст 10-11 лет сензитивный период для дифференцирования скорости удара как левой, так и правой руками.
2. Боксеры – юноши менее точно управляют силой удара. Чем скоростью. Это обязывает тренера - преподавателя уделить большее внимание развитию тонкого мышечного чувства при обучении движениям. Начиная боксеры с трудом вырабатывают у себя способность наносить дифференцированные удары и при любых установках выполняют контратаку с максимальной быстротой и силой. Начиная боксеры легко дифференцируют временные компоненты удара. Силовые с меньшим эффектом. Отсюда, тренеру при необходимости совершенствовать воспитанников к дифференцированию ударов в ходе контратаки, необходимо начинать с выработки дифференцировок по времени выполнения ударов и только затем переходить к дифференцированию его силовых компонентов. Психологические функции, связанные с быстротой и точностью движений, интенсивно развиваются у ребят до 10-12 лет. Но в последующие годы темпы роста замедляются. К 10-12 годам происходит в основном завершение процесса функционального формирования этих функций. К этому времени мальчики уже могут овладеть различными техническими приемами бокса. Однако низкий уровень развития психофизических функций ещё не позволяет им добиваться высокой степени быстроты и точности движения. Это обстоятельство необходимо учитывать при планировании и организации подготовки юных боксеров.

Упражнения боксера.

Как в любом другом виде спорта, подготовка начинающих спортсменов в боксе осуществляется посредством применения различных физических упражнений. Число упражнений, применяемых в боксе огромно. Они используются при обучении и совершенствовании технико-тактических приемов, а также как средство общей и специальной физической подготовки.

В различные периоды начального обучения меняется и удельный вес используемых групп упражнений. Это

обусловлено, прежде всего, направленностью занятий в разные периоды начального обучения. Кроме того, необходимо, учитывать, что эффект от применения одних и тех же групп упражнений может быть крайне разнообразным в зависимости от того, в какой дозировке выполняется данный вид упражнений, какова степень интенсивности их выполнения, а также от того, в какой части занятия они применены. Выбор упражнений, их дозировка и интенсивность их выполнения, а также место в занятии начинающего боксёра определяется в соответствии и с поставленной в каждом отдельном случае педагогической целью. Упражнения, используемые при обучении и тренировке боксёра, можно условно разделить на четыре большие группы:

- 1.Общеразвивающие упражнения.
- 2.Специально – вспомогательные упражнения без перчаток.
- 3.Специально – вспомогательные упражнения в перчатках.
- 4.Специальные упражнения боксёра (упражнения в боевых действиях в парах).

Кроме того, в занятиях боксёров часто используются упражнения других видов спорта (плавание, гимнастика, спортивные игры, лыжи и т.д.)

Общеразвивающие упражнения боксёра.

Общеразвивающие упражнения занимают значительное место в любом уроке бокса и применяются, в основном, для решения следующих двух задач:

- 1.Для подготовки организма к выполнению упражнений основной части учебно-тренировочного и тренировочного урока.

Для решения этой задачи общеразвивающие упражнения применяются в под-готовительной части урока (в основном в первой его половине). При этом используется целый ряд различных упражнений: упражнения общего воздействия (ходьба, бег), упражнения для мышц рук, туловища, упражнения на расслабление и т.д.

- 2.Для развития необходимых двигательных качеств (прежде всего силы).

Для решения этой задачи применяются упражнения, которые, как правило, выполняются в конце основной части занятия. К этим упражнениям относятся гимнастические упражнения, которые могут выполняться самостоятельно и в парах, с отягощениями и без них, упражнения на гимнастической стенке, скакалке, упражнения с молотом, набивным мячом, упражнения на расслабление.

Специально – вспомогательные упражнения без перчаток.

К специально – вспомогательным упражнениям без перчаток можно отнести следующие виды упражнений:

1. Подводящие упражнения, выполнение которых облегчает последующее освоение технических приёмов.
2. Упражнения для разучивания техники ударов, защиты и передвижений.
3. Упражнения для исправлений ошибок (часто ими могут быть подводящие упражнения).
4. Имитационные упражнения для стабилизации техники: упражнения в ударах, защитах, передвижениях, а также – «бой с тенью», в котором соединены эти упражнения.
5. Упражнения для выработки специфических двигательных качеств. К этим упражнениям относят: упражнения со скакалкой, передвижения с теннисным мячом, отбивая его перед собой, упражнения в бросках и ловле, для развития скорости и точности реакций.

Специально – вспомогательные упражнения без перчаток применяются во второй половине подготовительной части урока с тем, чтобы подготовить организм к специфической работе. Кроме того, специально – вспомогательные упражнения без перчаток применяются, в основной части урока при разучивании технических приёмов, а также для стабилизации техники ударов, защиты и передвижений. Используются эти упражнения также и для выработки специфических двигательных качеств. С этой целью специально – вспомогательные упражнения без перчаток (прыжки через скакалку, передвижение с отбиванием теннисного мяча перед собой, броски и ловля мяча и т.д.) выполняются в конце основной части урока.

Специально-вспомогательные упражнения в перчатках.

Специально – вспомогательные упражнения в перчатках служат для стабилизации техники выполнения ударов и выработки специфических двигательных качеств. К этим упражнениям относятся:

- 1.Упражнения в ударах по мешку.  
Упражнения в ударах по мешку вырабатывают умение правильно и четко наносить удары, дают возможность стабилизировать технику выполнения серий ударов. Работая на этом снаряде, боксёр получает возможность стабилизировать технику любого удара. Упражнения в ударах по мешку способствуют выработке таких двигательных качеств, как сила, и, в особенности, выносливость (при нанесении ударов по мешку сериями в высоком темпе ЧСС достигает 200 ударов в минуту, что соответствует нагрузке в вольном бою).
- 2.Упражнения в ударах по насыпной груше.  
Упражнения в ударах по насыпной груше служат для улучшения техники нанесения ударов снизу, встречных прямых ударов, улучшения чувства дистанции.
- 3.Упражнения в нанесении ударов по пневматической груше.  
Упражнения в ударах по пневматической груше способствуют выработке чувства дистанции, силы удара, специальной выносливости, а также развивают умение распределять силу ударов в сериях.
- 4.Упражнения в ударах по лапам.  
Удары по лапам используются, как средство улучшения и стабилизации техники различных ударов, причем дают возможность выполнять эти удары в любой форме (в атаке, в ответной и встречной форме).  
Упражнения в ударах по лапам развивают такие качества, как сила, точность, своевременность удара, а также чувство дистанции.

Специальные упражнения боксёра.

К этой группе упражнений относятся упражнения, связанные со специфической деятельностью боксера, то есть упражнения в перчатках с партнером.

К ним относятся:

1. Упражнения с партнером по разучиванию техники исполнения ударов и защит.
2. Упражнения с партнером по разучиванию тактических вариантов применения каких-либо приемов.
3. Условные бои:

а) бой заранее обусловленными техническими средствами, например, один боксер ведет вольный бой, второй защищается и применяет только серии прямых ударов;

б) бой с тактическим заданием, например, один боксер работает только в атакующей манере, второй применяет все средства кроме атак;

в) ведение боя на заранее заданной дистанции, например, один боксер ведет бой на дальней дистанции и всячески старается ее сохранить, другой боксер стремится вести бой на средней дистанции.

4. Тренировочные бои.

Тренировочные бои проводятся с применением всех изученных технических и тактических средств, ограничивается только сила нанесения удара.

5. Вольный бой (спарринг).

Отличается от соревновательного боя только отсутствием боковых судей, роль рефери берет на себя тренер. Боксер предварительно получает задание добиваться максимального преимущества.

В вольном бою боксер должен совершенствовать умение атаковать любым из основных ударов, применяя обманные действия подготавливающие атаку; противодействовать защитой, соединенной с контрударами (встречными и ответными) на любой атакующий удар партнера; развивать атаку или контратаку сериями ударов.

## Вспомогательные виды спорта

Вспомогательные виды спорта используются для развития основных двигательных качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости. Вспомогательные виды спорта являются, прежде всего, средством общей физической подготовки.

## Легкая атлетика

Из этого вида спорта боксеры чаще всего используют следующие упражнения:

- а) бег на 30 и 60 метров для развития быстроты;
- б) бег на дистанцию от одного до трех километров для развития общей выносливости;
- в) метания (метание гранаты, толкание ядра);
- г) бросок набивного мяча.

Спортивные игры

Наиболее ценными для боксера и чаще всего применяемыми в тренировке, являются следующие виды спортивных игр:

1. Баскетбол.
2. Футбол, мини-футбол, ручной мяч.
3. Регбол.
4. Эстафеты с акробатическими элементами.
5. В большей мере развитию быстроты реакций, ориентировки и подвижности способствует настольный теннис.

## Плавание

Этот вид спорта применяется для выработки общей выносливости, а также имеет большое значение, как средство активного отдыха. Я широко применяю все основные виды спортивного плавания.

Борьба

В тренировке боксера я использую элементы борьбы, прежде всего, как средство развития силы.

Применяется элемент борьбы в стойке на ринге. Это упражнение заключается в том, что боксеры стараются столкнуться с места и вывести друг друга из равновесия, свободно захватывая руки, шею, туловище, используя толчки в грудь, живот и плечи. Бросать на пол и делать подножки запрещается.

Так же применяю упражнение в толкании партнера. Партнеры упражняются, заранее устанавливая способ толкания: одновременно в грудь одной рукой, одновременно толкают в ладони разноименных рук, двумя ладонями в ладони, стараюсь вывести боксера из равновесия и т.д.

## Учебно-тренировочный занятие

подавляющее большинство занятий на первом году обучения проводится в форме учебно-тренировочного занятия. На каждом учебно-тренировочном занятии тренер-преподаватель ставит основной своей задачей изучение нового материала. Наряду с этим повторяется и уже изученный материал. Продолжительность учебно-тренировочного занятия составляет 90 минут.

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей:

1-я часть – подготовительная.

Основная цель подготовительной части учебно-тренировочного занятия – подготовить занимающихся к выполнению упражнений основной части урока. Кроме этого в подготовительной части занятия идет повторение ранее пройденного материала, и часто, изучение новых упражнений.

В подготовительной части учебно-тренировочного урока применяются обще-развивающие упражнения (ходьба, бег, упражнения на развитие мышц рук, ног, туловища, упражнения на расслабление и т.д.) и специально-вспомогательные упражнения (подводящие упражнения, упражнения в ударах, защитах, передвижениях). Продолжительность подготовительной части учебно-тренировочного занятия составляет 25-30 минут.

2-я часть – основная.

Цель основной части учебно-тренировочного занятия – изучение нового технико-тактического материала и совершенствование уже изученных технических приемов.

В основной части учебно-тренировочного занятия применяется целый ряд упражнений: специальные упражнения с партнером для разучивания техники, отдельных приемов, специальные упражнения с партнером для разучивания тактических вариантов, применения технических приемов, специально-вспомогательные упражнения в перчатках (удары по мешку, по стенке, груше и т.д.), упражнения для выработки специальных качеств (прыжки через скакалку, передвижения с теннисным мячом и т.д.), общеразвивающие упражнения для развития силы (упражнения с набивными мячами, с гимнастической скамейкой и т.д.).

Время, отводимое на разучивание и совершенствование приемов определяет тренер. Оно зависит от сложности изучаемого материала. Время, отводимое на изучение нового материала, на раунды, обычно, не разбивается.

Длительность основной части учебно-тренировочного занятия составляет, примерно 50-55 минут.

3-я часть – заключительная.

В заключительной части учебно-тренировочного занятия тренер ставит перед собой задачу нормализовать деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, привести его деятельность к исходному уровню. С этой целью применяются упражнения на уменьшение интенсивности: «бой с тенью» на расслабление, упражнения на расслабление, легкий бег, ходьба и т.д. Длительность заключительной части учебно-тренировочного урока 8-10 минут.

Учебно-тренировочные занятия обеспечивают необходимый уровень технической и тактической подготовки начинающего боксе.

## ГЛАВА II.

### Планирование процесса начального обучения.

Одним из основных условий успешной подготовки боксеров-юношей, является правильное планирование процесса начального обучения. Причем важнейшая задача этого планирования найти оптимальное содержание и объем учебного материала 1-го года обучения, а также распределить этот материал в порядке наиболее удобном для освоения.

Рекомендуемый для изучения технико-тактический материал условно можно поделить на четыре больших раздела.

**1 РАЗДЕЛ.**- Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защит от них. Применение изученного материала в условных боях.

При изучении учебного материала этого раздела основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться, как на месте, так и в движении одиночными и слитно-скользящими шагами в различных направлениях.

Изучение тактики на этом этапе ограничивается маскировкой начала удара, нанесение обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

На освоение учебного материала 1-ого раздела отводится около трех месяцев (сентябрь, октябрь и большая часть ноября).

**2.РАЗДЕЛ.** – Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

При освоении учебного материала этого раздела особое внимание уделяется качеству исполнения боевой стойки, так как наклоны туловища при выполнении прямых ударов в туловище могут вызвать ее ухудшение. Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот.

Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударами в туловище и наоборот). Рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, то есть боксер, атакуя или контратакуя сериями ударов, должен заканчивать серию, каждый раз разным ударом.

На освоение учебного материала 2 раздела отводится примерно один месяц. После этого проводятся две недели учебно-тренировочных занятий (6 занятий). А после них боксер принимает участие в классификационных соревнованиях, где проводит 1-ый бой (на зимних каникулах).

**3 РАЗДЕЛ.** – Изучение и совершенствование боковых ударов в голову и защит от них. Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных, серий прямых ударов в голову и туловище. Изучение серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении боковых ударов в голову особое внимание следует обратить на положение кулака в момент нанесения удара, так при неправильном положении кулака неизбежно возникнут травмы.

При изучении боковых ударов появляется необходимость наносить боковой удар левой в голову с шагом правой вперед с переносом веса тела на правую ногу. После выполнения этого удара рекомендуется сразу же выполнять прямой удар в голову с шагом левой вперед.

Изучая тактику ведения боя на этом этапе следует особое внимание обратить на маскировку начала боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой в голову.

На изучение материала этого раздела отводится около двух месяцев. После этого проводится шесть учебно-тренировочных занятий, и боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя (на весенних каникулах).

**4 РАЗДЕЛ.** – Изучение коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище, в голову и простейших соединений их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях. Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанции в условных и вольных боях.

При освоении элементов боя на ближней дистанции начинающие боксеры разучивают наступательную позицию ближнего боя, а также простейшие подготовительные действия для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения ответных боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища вправо для нанесения бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища влево для нанесения удара снизу левой в голову, в туловище или бокового удара левой в голову.

Тактика ближнего боя на первом году обучения не изучается. Изучению элементов ближнего боя отводится около двух месяцев (апрель, май). Причем, элементы ближнего боя занимают 20-30% времени основной части занятия. Остальное время отводится совершенствованию техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях.

Если в вольных боях при сближениях занимающиеся будут использовать те изученные короткие удары, не следует им это запрещать. Однако рекомендовать применять их до тех пор, пока не изучены входы в ближний бой, не следует. После изучения коротких ударов с занимающимися проводятся шесть тренировочных уроков, и они принимают участие в классификационных соревнованиях, где проводятся 1-2 боя. После этого (в конце июня и в июле) проводятся занятия по общей и специальной физической подготовке, а также по дополнительным видам спорта.

Содержание курса обучения боксера новичка.

Раздел,

месяц I раздел (1.09-12.11) II раздел (13.11-10.01) III раздел(11.01-31.03) IV раздел (1.04 -20.06)

сентябрь октябрь ноябрь декабрь январь февраль март апрель май июнь июль

Материал обучения Изучение боевой стойки и

передвижений Изучение прямых ударов

в голову и защит от них Изучение прямых ударов в туловище и защит от них Тренировочные уроки (6

уроков) Соревнования (1 бой) Изучение боковых ударов в голову и защит от них Тренировочные уроки (6

уроков) Соревнования (1-2 боя) Изучение ударов снизу в туловище и короткие боковые удары в голову

Тренировочные уроки (6 уроков) Соревнования (1-2 боя) Занятия по ОФП и СФП Занятия по

дополнительным видам спорта ОТДЫХ

Материал

совершенствования Совершенствование боевой стойки и передвижений Совершенствование прямых ударов в голову и в туловище (одиночных, двойных, серий и защит от них) Совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанции прямыми ударами в голову и в туловище Совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанции прямыми и боковыми ударами в голову и прямыми ударами в туловище

ОФП и СФП Общая физическая подготовка из упражнений ГТО:

1.Бег – 60 м.

2.Прыжок в длину.

3.Метание теннисного мяча.

4.Кросс 1000 м. Общая физическая подготовка:

1.Подтягивание на перекладине.

2.Кросс 1000 м. или лыжная подготовка.

3.Упражнения по специальной физической подготовке в зале бокса.

4.Упражнения с набивными и теннисными мячами, скакалкой.

5.Упражнения в сопротивлении. Общая физическая подготовка.

Упражнения ГТО:

1.Бег – 60 м.

2.Прыжок в высоту.

3.Плавание.

4.Кросс 1500 м. Занятия дополнительными видами спорта

Распределение изучаемых ударов по годам обучения.

Таблица № 1

№ п.п. Формы выполнения ударов В атаке В контратаке

Удары В ответе На встречу

С шагом

вперед С шагом

вперед

влево С шагом

вперед

вправо Со скачком

вперед На месте С шагом

вперед С шагом

влево С шагом

вправо Со скачком

вперед На месте С шагом

вперед С шагом

влево С шагом

вправо С шагом назад

1. Прямой удар левой в голову 1 1 1 2 1 1 2 2 2 1 - 1 2 1

2. Прямой удар правой в голову 1 - - - 1 1 - - - 2 - - 2 3

3. Прямой удар левой в туловище 1 - 1 - - 1 - 1 - 1 - - 1 -

4. Прямой удар правой в туловище 1 - - - 1 1 - - - 1 1 - - -

5. Боковой удар левой в голову 1 1 1 1 1 1 - 2 2 2 - 2 3 2

6. Боковой удар правой в голову 1 - 3 - 1 1 - 3 - 2 - 3 3 3

7. Удар снизу левой в туловище - - - - 1 1 2 2 3 - - 2 3 -

8. Удар снизу правой в туловище 1 1 2 - 1 1 1 2 - - - - -

9. Удар снизу левой в голову 2 2 2 2 2 2 2 - - 3 3 3 -

10. Удар снизу правой в голову 2 - - - 2 2 - 2 - 2 - 3 3 3
11. Боковой удар левой в туловище 2 2 2 3 2 2 2 2 - 2 2 2 2 -
12. Боковой удар правой в туловище - 3 - - - - - - 3 3 3 3 -

Распределение защит по годам обучения.  
Таблица № 2

№ п./п. Защиты

- Удары Движениями рук Движениями туловища Движениями ног  
Подставка в конце удара Отбив  
(остановка) Уклон Нырок Отход назад Уход вправо, влево с поворото-том  
Тыльной стороной кисти Ладони Со-гну-той руки В начале удара Во время удара Назад Вперед Влево  
Налево Направо Налево На-право  
Ла-донь Пред-плечье Вовнутрь Наружу  
Вниз и в сторону  
Левой правой Правой Левого плечалевой Правойлевой Правойлевой Правойлевой Правой  
Назад Вперед Влево
1. Прямой удар левой в голову 1 1 2 2 3 3 1 1 1 1 2 2 2 2
  2. Прямой удар правой в голову 1 1 2 3 3 3 1 1 1 1 2 2 2 2
  3. Прямой удар левой в туловище 1 1 1 2
  4. Прямой удар правой в туловище 1 1 1 2 2
  5. Удар снизу левой в голову 2 2 2 2 2 2
  6. Удар снизу правой в голову 2 2 2 2 2 2
  7. Удар снизу левой в туловище 1 1 1
  8. Удар снизу правой в туловище 1 1 1
  9. Боковой удар левой в голову 1 2 2 2 1
  10. Боковой удар правой в голову 1 2 2 3 3 2 2 1
  11. Боковой удар левой в туловище 3 3 3
  12. Боковой удар правой в туловище 3 3 3

Примерный учебный год план занятий с боксерами – новичками.

Таблица № 3

№ п./п. Содержание занятий Кол-во часов

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации. 2
  2. Краткий обзор истории бокса. Бокс в системе физическо-го воспитания. 1
  3. Краткие сведения о строении, функциях организма чело-века. Влияние физических упражнений на организм за-нимающихся. 1
  4. Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Предупреждение травм. 1
  5. Основы техники и тактики бокса. 2
  6. Основы методики обучения и тренировки боксера. 2
  7. Правила и организация соревнований по боксу. 2
  8. Установка боксерам и секундантам перед соревнования-ми и разбор боев. 1
  9. Оборудование, инвентарь и уход за ним. 4
- Всего: 16  
Практика
1. Общеразвивающие и специально-вспомогательные уп-ражнения без перчаток. 90
  2. Специальные и специально-вспомогательные упражнения в перчатках. 194
  3. Соревнования по боксу. По кален-дарному плану
- Всего: 284  
Итого: 300



План – график № 1

(Сентябрь)

№ п./п. Учебный материал № учебно-тренировочного занятия

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18.

I. Строевые и общеразвивающие упражнения х х х х х х х х х х х х х х х х х

II. Специальные и специально – вспомогательные упражнения:

Новый материал

1. Подводящие упражнения к прямым ударам в голову. х х х х х х х х х х х х х х х х х

2. Одиночные шаги вперед – назад. х х х х х х х х х х х х х х х х х

3. Слитные шаги вперед – назад. х х х х х х х х х х х х х х х х х

4. Слитные шаги вправо – влево по кругу. х х х х х х х х х х х х х х х х х

5. Изучение боевой стойки. х х х х х х х х х х х х х х х х х

6. Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову без перчаток. х х х х х х х х х х х х х х х х х

7. Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову в парах. х х х х х х х х х х х х х х х х х

8. Защита подставкой правой ладони. х х х х х х х х х х х х х х х х х

9. Защита подставкой левого плеча. х х х х х х х х х х х х х х х х х

10. Защита шагом назад. х х х х х х х х х х х х х х х х х

11. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защиты от него. х х х х х х х х х х х х х х х х х

12. Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой в голову в парах. х х х х х х х х х х х х х х х х х

13. Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток. х х х х х х х х х х х х х х х х х

14. Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову в парах. х х х х х х х х х х х х х х х х х

III. Упражнения комплекса ГТО х х х х

IV. Упражнения в ударах по снарядам х х х х

V. Подвижные спортивные игры х х х х х х х х х х х х х х х х х

План – график № 2

(Октябрь)

№ п./п. Учебный материал № Учебно-тренировочного занятия

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18.

I. Строевые и общеразвивающие упражнения х.

II. Специальные и специально – вспомогательные упражнения:

Новый материал

1. Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой, правой в голову. х. х. х.

2. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара левой, правой в голову. х. х. х.

3. Упражнения для разучивания двойного прямого удара правой, левой в голову. х. х. х.

4. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара правой, левой в голову х. х. х.

5. Упражнения для разучивания серии из 3-х прямых ударов: левой, левой, правой в голову. х. х. х. х. х.

6. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии из 3-х прямых ударов:

Левой, левой, правой в голову. х. х. х. х. х.

Материал повторения:

1. Совершенствование боевой стойки. х х х х х х х х х х х х х х х х х

2. Совершенствование передвижений одиночными и слитными шагами. х х х х х х х х х х х х х х х х х

3. Упражнения для совершенствования прямых ударов левой и правой в голову. х х х х х х х х х х х х х х х х х

4. Упражнения для совершенствования двойного прямого удара левой в голову. х х х х х х х х х х х х х х х х х

5. Упражнения для совершенствования защиты подставкой правой ладони. х х х х х х х х х х х х х х х х х

6. Упражнения для совершенствования защиты подставкой левого плеча. х х х х х х х х х х х х х х х х х

7. Упражнения для совершенствования защиты шагом назад х х х х х х х х х х х х х х х х х

III. Подвижные и спортивные игры х х х х х х х х х х х х х х х х х

IV. Упражнения комплекса ГТО х х х х

V. Упражнения в ударах по снарядам х х х х х х х х х х х х х х х х х

План – график № 3  
(Ноябрь)

№ п./п. Учебный материал № Учебно-тренировочного занятия

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18.

I. Строевые и общеразвивающие упражнения х. х. х. х. х. х. х. х. х. х. х. х. х. х. х. х.

II. Специальные и специально – вспомогательные упражнения:

Новый материал

1. Упражнения для разучивания серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой. х. х. х. х. х. х.

2. Упражнения для разучивания тактических вариантов серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой. х. х. х. х. х.

3. Подводящие упражнения и упражнения для разучивания уклонов. х. х. х.

4. Упражнения на сочетание уклонов с передвижениями и ударами. х. х. х.

5. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения уклонов и контрударов. х. х. х. х. х. х. х.

6. Подводящие упражнения к прямому удару левой в туловище. х. х. х.

7. Упражнения для разучивания прямого удара левой в туловище. х. х. х. х. х. х.

8. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в туловище. х. х. х. х. х.

Материал повторения:

1. Упражнения для совершенствования 2-го прямого удара: левой - правой в голову. х. х. х.

2. Упражнения для совершенствования 2-го прямого удара: правой - левой в голову. х. х. х.

3. Упражнения для совершенствования техники 3-х ударной серии прямых ударов в голову: левой, левой, правой. х. х. х. х. х.

III. Условные и тренировочные бои. х. х.

IV. Вольные бои. х.

V. Подвижные и спортивные игры х. х. х. х. х. х. х.

VI. Упражнения комплекса ГТО х. х. х. х.

VII. Упражнения в ударах по снарядам х. х. х. х. х. х. х. х.

План – график № 4  
(Декабрь)

№ п./п. Учебный материал № Учебно-тренировочного занятия

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18.

I. Строевые и общеразвивающие упражнения х. х. х. х. х. х. х. х. х. х. х. х. х. х. х. х.

II. Специальные и специально – вспомогательные упражнения:

Новый материал

1. Подводящие упражнения и упражнения для разучивания прямого удара правой в туловище. х. х. х.

2. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в туловище. х. х.

3. Упражнения для разучивания двойного прямого удара: левой в голову, правой в туловище. х. х.

4. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара: левой в голову, правой в туловище. х. х. х.

5. Упражнения для разучивания двойного прямого удара: правой в туловище, левой в голову. х. х. х.

6. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара: правой в туловище, левой в голову. х. х. х.

7. Упражнения для разучивания серии прямых ударов: прямой правой в туловище, левой, правой прямой в голову. х. х. х.

8. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии прямых ударов: правой в туловище, левой, правой в голову. х. х. х.

Материал повторения:

1. Упражнения для совершенствования серии прямых ударов в голову: правой, левой – правой. х. х. х.

2. Упражнения для совершенствования двойных прямых ударов в голову и туловище, туловище и голову. х. х.

3. Совершенствование защиты уклонами. х х х х х х х х

4. Совершенствование прямого удара левой в туловище. х. х. х.

III. Условные и тренировочные бои. х х х х х

IV. Подвижные и спортивные игры х х х х х х

V. Упражнения по ОФП и СФП х х х х

VI. Упражнения в ударах по снарядам х х х х х х х

План – график № 5  
(Январь)

№ п./п. Учебный материал № Учебно-тренировочного занятия

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18.

I. Строевые и общеразвивающие упражнения х. х. х. х. х. х. х. х. х. х. х. х. х. х. х. х.

II. Специальные и специально – вспомогательные упражнения:

Новый материал

1. Подводящие упражнения и упражнения для разучивания бокового удара левой в голову без перчаток. х. х. х.
  2. Упражнения для разучивания бокового удара левой в голову и защит от него в парах. Соревнования. х. х. х.
  3. Упражнения для разучивания в парах тактических вариантов применения бокового удара левой в голову и защит от него. х. х. х.
  4. Упражнения для разучивания двойного удара: прямой правой, боковой левой в голову. х. х. х.
  5. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямого правой в голову, боковой левой в голову. Соревнования. х. х. х. х. х. х. х.
  6. Упражнения для разучивания двойного удара: прямой правой в туловище, боковой левой в голову. х. х. х. х. х. х.
  7. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямой правой в туловище, боковой левой в голову. х. х. х. х. х.
- Материал повторения
1. Упражнения для совершенствования прямых ударов в туловище. х. х.
  2. Упражнения для совершенствования двойных прямых ударов: левой в голову, правой в туловище, правой в туловище, левой в голову. Соревнования. х. х. х.
  3. Упражнения для совершенствования серии прямых ударов: двойной прямой левой в голову, правой в туловище. х. х.
  4. Упражнения для совершенствования серии прямых ударов: правой в туловище, левой, правой в голову. х. х.
- III. Условные и тренировочные бои. х
- IV. Вольные бои. х х
- V. Упражнения ОФП и СФП х х х х х
- VI. Подвижные и спортивные игры х х х х х х
- VII. Упражнения в ударах по снарядам. х х х

План – график № 6  
(Февраль)

№ п./п. Учебный материал № Учебно-тренировочного занятия

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18.
  - I. Строевые и общеразвивающие упражнения х. х. х. х. х. х. х. х. х. х. х. х. х. х. х. х. х.
  - II. Специальные и специально – вспомогательные упражнения:  
Новый материал
  1. Упражнения для разучивания двойного удара прямой, боковой левой в голову. х. х. х.
  2. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного удара прямой, боковой левой в голову. х. х. х.
  3. Упражнения для разучивания серии 3-х ударов в голову: прямой левой, правой, боковой левой в голову. х. х. х.
  4. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии 3-х ударов: прямой левой, правой, боковой левой в голову. х. х. х. х.
  5. Упражнения для разучивания серии 3-х ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову. х. х. х.
  6. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии 3-х ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову. х. х. х. х.
  7. Подводящие упражнения к боковым ударам правой в голову. х. х. х.
  8. Упражнения для разучивания бокового удара правой в голову без перчаток. х. х. х. х. х. х.
  9. Упражнения для разучивания бокового удара правой в голову и защит от него в парах. х. х. х.
- Материал повторения:
1. Упражнения для совершенствования бокового удара левой в голову и защит от него. х. х. х.
  2. Упражнения для совершенствования двойного удара: прямой правой, боковой левой в голову. х. х. х.
  3. Упражнения для совершенствования двойного удара: прямой правой в туловище, боковой левой в голову. х. х. х.
- III. Подвижные и спортивные игры. х х х х х х х х х
- IV. Упражнения ОДП и СФП х х х х
- V. Упражнения в ударах по снарядам. х х х х х х х х х

План – график № 7  
(Март)

№ п./п. Учебный материал № Учебно-тренировочного занятия

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18.
- I. Строевые и общеразвивающие упражнения х. х. х. х. х. х. х. х. х. х. х. х. х. х. х. х. х.
- II. Специальные и специально – вспомогательные упражнения:  
Новый материал
1. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения бокового удара правой в голову. х. х.

2. Упражнения для разучивания двойного удара: прямой левой, боковой правой в голову. х. х.
3. Тактические варианты применения двойного удара: прямой левой, боковой правой в голову. х. х.
4. Упражнения для разучивания двойного удара: боковой левой и правой в голову. х. х.
5. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного удара боковой левой, правой в голову. х. х. х.

Материал повторения:

1. Упражнения для совершенствования двойного удара: прямой, боковой левой в голову. х. х.
2. Упражнения для совершенствования серии ударов: прямой левой, правой, боковой левой в голову. х. х.
3. Упражнения для совершенствования серии 3-х ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову. х. х. х.
4. Упражнения для совершенствования бокового удара правой в голову. х. х.

III. Условные бои. х

IV. Тренировочные бои. х х

V. Вольные бои. х

VI. Подвижные и спортивные игры. х х х

VII. Упражнения по ОФП и СФП х х х

VIII Упражнения в ударах по снарядам. х х х х х х х х х х

## План – график № 8

(Апрель)

№ п./п. Учебный материал № Учебно-тренировочного занятия

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18.

I. Строевые и общеразвивающие упражнения х. х. х. х. х. х. х. х. х. х. х. х. х. х. х. х. х.

II. Специальные и специально – вспомогательные упражнения:

Новый материал

1. Изучение наступательной позиции ближнего боя х. х. х. х. х. х. х. х. х. х. х. х. х.
2. Подводящие упражнения и упражнения для разучивания удара снизу правой в туловище и защиты: подставка согнутой левой руки. х. х. х. х. х. х. х. х.
3. Подводящие упражнения для разучивания удара снизу левой в туловище. х. х. х.
4. Упражнения для разучивания удара снизу левой в туловище и защиты: подставка согнутой правой руки. х. х. х. х. х. х.
5. Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову. х. х. х. х.
6. Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову и защиты: подставка тыльной стороны перчатки. х. х. х. х. х. х.
7. Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову и защиты: приседанием. х. х. х. х. х. х.

Материал повторения:

1. Упражнения для совершенствования двойного удара: прямой левой, боковой правой в голову. х. х. х.
2. Упражнения для совершенствования двойного удара: боковой левой, правой в голову. х. х. х.
3. Упражнения для совершенствования серии прямых ударов: правой, левой, правой в голову. х. х. х.
4. Упражнения для совершенствования защит уклонами от одиночных и двойных прямых ударов. х. х. х. х. х. х.

III. Условные и тренировочные бои х х

IV. Вольные бои х х х х

V. Подвижные и спортивные игры. х х х х х х х

VI. Упражнения комплекса ГТО х х х х

VII. Подвижные в ударах по снарядам. х х х х х

## План – график № 9

(Май)

№ п./п. Учебный материал № Учебно-тренировочного занятия

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18.

I. Строевые и общеразвивающие упражнения х. х. х. х. х. х. х. х. х. х. х. х. х. х. х. х. х.

II. Специальные и специально – вспомогательные упражнения:

Новый материал

1. Упражнения для разучивания двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову. х. х. х. х. х. х. х.
2. Упражнения для разучивания двойного удара: снизу левой в туловище, боковой правой в голову. х. х. х. х. х. х. х.

Материал повторения:

1. Упражнения для совершенствования ударов снизу правой и левой в туловище. х. х. х.
2. Упражнения для совершенствования боковых ударов правой и левой в голову и защит от них. х. х.
3. Упражнения для совершенствования защит уклонами от прямых ударов. х. х.
4. Упражнения для совершенствования серии из 3-х прямых ударов: правой, левой, правой. х. х.

- III. Условные и тренировочные бои. х х х
- IV. Вольные бои. х
- V. Подвижные и спортивные игры. х х х х х х х х
- VI. Упражнения ОФП и СФП. х х х х
- VII. Упражнения комплекса ГТО х х х х
- VIII Упражнения в ударах по снарядам х х х х х

### ГЛАВА III.

Обучение боевой стойки боксера.

Удары, защиты и боевые дистанции в боксе. Передвижения боксера. Основные положения боксера. Боевая стойка.

Для того чтобы удары противника по возможности реже достигали тела боксера, по-следний во время боя на ринге занимает определенную боевую позицию, сохраняющую и его боевую стойку.

Уже в стойке проявляется индивидуальность боксера: каждым квалифицированным спортсменом, в конце концов, подбирается такая боевая стойка, которая в максимальной степени полезно выделяет его положительные индивидуальные особенности.

Но начинать все боксеры должны со стандартной, классической боевой стойки, что бы при обучении ей начинающего боксера не обойти стороной принцип систематичности, целесообразно ввести и, так сказать, узаконить в учебном процессе этап усвоения юным спортсменам еще одного стандартного положения – учебной стойки.

(Рисунок № 3)

Учебная стойка является упрощенным вариантом боевой стойки. Применение учебной стойки облегчает процесс освоения юным боксером боевой стойки.

Техника учебной стойки: ноги на ширине плеч, чуть согнуты в коленях. Живот слегка втянут. Голова наклонена и опущена подбородком на грудь. Руки согнутые, кулаки сжаты, находятся у подбородка. Вес тела равномерно распределен на передних частях стоп обеих ног.

Опыт показал, что при правильном построении учебно-тренировочного процесса юный спортсмен достаточно удовлетворительно усваивает учебную стойку, сопутствующие упражнения и знания, всего за 3 -4 занятия. Впоследствии это оказывает ему существенную помощь при овладении боевой стойкой, боевыми боксерскими приемами.

Боевая стойка - наиболее удобное исходное положение боксера для ведения боя. Боевая стойка – универсальное положение, позволяющее боксеру разнообразно передвигаться по рингу, эффективно использовать приемы атаки, а также надежно защищать уязвимые места своего тела от удара противника.

Боксеры высших спортивных разрядов в процессе многолетней специальной подготовки вырабатывают каждый свою, индивидуальную боевую стойку. Особенности такой стойки определяются, прежде всего, физическими качествами боксера и его характером. Однако в начальном обучении индивидуализация боевой стойки нецелесообразна. Начинающий боксер должен освоить типовую боевую стойку и лишь затем постепенно, в течение нескольких лет, по мере освоения навыков боя на ринге вносит в нее свои изменения. Боксер с сильнейшей правой рукой обычно выбирает левостороннюю боевую стойку.

Типовая стойка выполняется следующим образом: боксер стоит вполоборота - левая сторона тела выдвинута вперед – к противнику. Такое положение тела позволяет свободно наносить удары, в то же время способствует правильному и своевременному выполнению защит и затрудняет действия соперника. Стопы ног параллельны и находятся на ширине плеч.

Левая нога боксера выдвинута вперед и опирается на пол всей ступней. Правая нога находится на один шаг сзади и на полшага вправо, при этом опирается на опору только носком, который направлен вперед. По отношению к противнику стопы обеих ног повернуты вполоборота вправо. Вес тела равномерно распределен на передние части стоп обеих ног, которые слегка согнуты. Туловище выпрямлено, живот слегка втянут, что способствует сохранению равновесия при передвижении по рингу.

Правая согнутая рука располагается перед грудью боксера. Локоть опущен, правый кулак находится справа у подбородка, и повернут внутрь. Кисть правой руки прикрывает подбородок боксера справа, предплечье – туловище. Левая рука, также согнутая, под прямым углом, слегка выдвинутая вперед, на расстояние ширины ладони от туловища. Левый кулак находится примерно на уровне левого глаза, пальцы слегка сжаты и направлены на противника (левая, то есть передняя: по принципу «дзота» - взгляд из дзота). Голова слегка наклонена вперед, подбородок прикрыт левым плечевым суставом слева. При правосторонней стойке боксер

поворачивается к сопернику правой стороной тела. При этом правая нога ставится впереди, левая – сзади. Положение ног и рук такое же, как и в левосторонней стойке. (Рисунок № 1):

Правое предплечье защищает часть туловища (до области печени и солнечного сплетения), левое – остальную, наиболее доступную для противника, часть (область сердца).

Боевая стойка должна выполняться свободно, без лишнего напряжения. Изучается боевая стойка сначала на месте, а затем в самых разнообразных передвижениях. Все удары наносятся из боевой стойки, после выполнения ударов боксер сейчас же возвращается в боевую стойку.

Кроме типовой стойки на первом году обучения боксер изучает наступательную по-зицию, которая применяется в ближнем бою. При выполнении этой стойки туловище слегка согнуто в пояснице. Таз несколько подан вперед. Ноги согнуты в коленях, нахо-дятся на ширине плеч и касаются пола всей ступней. Ступни параллельны. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Руки, согнуты в локтевых суставах под острым углом, опущены и слегка касаются туловища. (Рисунок № 2):

Тактически эту позицию применяют для активных действий в ближнем бою. При вы-полнении этой стойки руки боксера остаются свободными, и он может наносить удары и применять активные защиты. Наступательная позиция, используемая в ближнем бою, изучается вместе с освоени-ем начинающими боксерами элементов ближнего боя.

Удары, защиты и боевые дистанции в боксе.

Техника бокса располагает тремя основными видами ударов: прямые, боковые и удары снизу. Каждый из этих ударов боксер может наносить левой и правой рукой, как в голову, так и в туловище. Техника выполнения ударов во многом зависит от индиви-дуальных качеств боксера, от особенностей действий противника, от тактических задач и т.д. При нанесении ударов большое значение имеет движение ног. Удары могут нано-ситься с шагом вперед, назад, вправо, влево под одноименную и разноименную ногу, а также на скачке.

Удары в боксе применяются с различными тактическими целями. Боксеры наносят атакующие удары, контрудары, которые разделяют на встречные, ответные и ложные удары (финты), чтобы раскрыть защиту противника.

Обучая начинающих боксеров различным ударам необходимо требовать быстроты, точности и четкости их выполнения. Ударное место кулака и перчатки. Удар наносится только сжатым кулаком. При ударе, кисть должна выдерживать большую нагрузку, а удары расслабленным кулаком могут привести к травмам. Удар считается правильным, если он нанесен кулаком в перчатке и при этом той ее частью, которая соответствует головкам пястных костей кисти, - ударной частью кулака. ( Рисунок № 3б)

Головки пястных костей – наименее уязвимое место на кисти. (Рисунок № 3):

Ударной поверхностью кулака служат головки пястных костей, которые при ударе испытывают вертикальное давление. Основные фаланги пальцев, испытывающие при ударе поперечное давление, имеют дополнительную, «рессорную» функцию. Раз речь зашла об ударе, следует оговорить еще одно немаловажное для боксера положение – положение кулака при ударе. Известно, что одним из самых больных мест боксера является орудие его нелегкого труда – кисть. Переломы и вывихи костей кисти при ударе происходят по разным причинам, однако, основная из них – нарушение техники удара. Положение кисти, сжатой в кулак, при ударе должно быть таким: пальцы согнуты и прижаты к ладони, большой палец прижат к средней фаланге указательного пальца. Чтобы линия силы противодействия ударяемой поверхности совпала с линией костей руки, кисть в момент удара следует несколько спронировать (в практике говорят «до-вернуть кулак»). Это увеличит силу удара и снизит вероятность травмы. Здесь не нужно забывать, что кулак и предплечье – это одна линия (Рисунок № 3а)

Чтобы предохранить кисть от растяжения связок суставов кисти лучезапястного сустава и вывихов большого пальца, боксер перед выполнением специальных и специаль-но-вспомогательных упражнений, должен плотно бинтовать кисти рук.  
(Рисунок № 4): бинтование кисти.

Для этого употребляют бинты длиной 2,5 м. и шириной 4 см.

Боксер обязан, научиться бинтовать себе руки, чтобы ощущать, насколько сильно стянута кисть. Излишне тугая бинтовка задерживает кровообращение, и рука быстро устает. Если же кисть забинтована слишком слабо, бинт во время упражнений или боя сползает и не предохранит руку от возможной травмы. Кисть нужно забинтовать так, чтобы бинт не жал ее (в разжатом положении) и достаточно стягивал в момент, когда боксер сжимает ее в кулак.

Бинтовать руку можно различными способами. Один из них приведен на рисунке. В бою кулак сжимают только в момент удара (прикосновение к цели). Все остальное время пальцы собраны в кулак, но не сжаты, чтобы не затруднять подготовительных движения руками и не утомлять мышц предплечья.

Резкие и сильные удары, направленные в определенные места на теле боксера могут привести к потере его боеспособности. Уязвимые места на теле боксера. Удары разрешается наносить в передние или боковые части головы и туловища выше пояса. К наиболее уязвимым местам на теле спортсмена относятся: нижняя челюсть – рисунок №3 - 1, боковая поверхность тела - 2, грудь слева (область сердца) - 3, верхняя часть живота (область солнечного сплетения) - 4, и правое подреберье (область печени) - 5. Каждый боксер должен

уметь защищать эти уязвимые места.

В боксе различают три основные виды защит: защиты движениями рук, защиты движениями туловища, защиты движениями ног. К защитам движениями рук относят: подставки и отбивы. Подставки можно выполнять в начале и в конце удара правой и левой рукой. Отбивы выполняются во внутрь и наружу правой и левой рукой.

К защитам движениями туловища относят уклоны и нырки. Уклоны выполняются влево, назад и вправо; нырки выполняются влево и вправо.

Защиты движениями ног (уход) могут выполняться влево, вправо и назад в виде одиночных и слитных шагов. Часто уход сочетается с поворотом туловища в одноименную сторону («сайд – степ»).

Дистанцией называется расстояние между ведущими бой боксерами. Боевые действия на ринге идут в трех основных дистанциях: дальней, средней и ближней. Дальняя дистанция определяется расстоянием, с которого боксер, находясь в боевой стойке, может наносить удар противнику с шагом вперед. Дальняя дистанция определяется каждым боксером индивидуально, сообразно длине его рук и длине его шага и его роста.

(Рисунок № 5):

Средняя дистанция – такое расстояние до противника, при котором можно не делая предварительного шага вперед, наносить длинные удары (прямые, боковые и снизу). Защищаться на средней дистанции гораздо сложнее, поэтому боксеры здесь действуют в более собранной, низкой стойке. (Рисунок № 6):

Ближняя дистанция – такое положение боксеров, при котором они, находясь в боевой стойке, имеют возможность наносить лишь короткие удары (прямые, боковые и снизу). В бою на ближней дистанции нужно быть особенно внимательным к защите. Боевая стойка здесь, становится наиболее собранной. (Рисунок № 7):

Начинающие боксеры проводят бои в основном на дальней и средней дистанции, однако уже на первом году обучения они должны овладеть техникой выполнения коротких ударов и уметь применять защиты от них.

#### Передвижение по рингу

Современный бокс немыслим без маневренных и быстрых передвижений по рингу. Быстрота, точность и своевременность передвижений играет главную роль, как при выполнении атакующих действий, так и при выполнении защит. Однако не следует забывать, что цель любого способа передвижения боксера – подбор и сохранение нужной дистанции до противника. На это необходимо обратить и внимание занимающихся. Боевые стойки в нападении используют, чтобы создать максимальную готовность боксера для последующих действий, то есть для:

1-перемещений любым способом и в любую сторону;

2-выполнения ударов в любой избранный момент.

Перемещение в нападении служит для быстрого сближения с соперником и выхода на позицию атаки. При движении по рингу необходимо исключить вертикальные колебания общего центра тяжести (ОЦТ) и перемещаться только на слегка согнутых ногах вперед – назад, влево – право, по кругу влево или вправо.

Целесообразно и быстро передвигающийся боксер всегда будет иметь преимущество, так как ему легко найти нужную боевую дистанцию, а противник не будет иметь возможности в достаточной степени подготовить свои действия.

Передвижение по рингу осуществляется слитными «скользящими» шагами в любые стороны на передней части – стоп. Слитные шаги позволяют сохранять равновесие и удобные положения тела во время боя и легко создавать удобное положение для нанесения ударов.

На первом году обучения боксер должен уметь выполнять все основные виды передвижений, то есть уметь: передвигаться одиночными, двойными и слитными шагами в любом направлении, как без ударов, так и с выполнением ударов и защит. Кроме одиночных, двойных и слитных шагов занимающиеся должны освоить челночное передвижение «вперед – назад» и «вправо – влево».

Шаг вперед выполняется следующим образом: толчком правой ноги боксер делает левой ногой скользящий шаг вперед, правая нога подтягивается за левой на длину сделанного шага. Шаг назад выполняется так: толчком левой ноги делается скользящий шаг назад правой ногой, левая нога подтягивается вслед за правой на длину сделанного шага.

Шаг вправо – назад боксер выполняет толчком левой ноги, делая скользящий шаг назад правой ногой, левая нога подтягивается вслед за правой на длину сделанного шага.

Шаг вправо боксер выполняет толчком левой ноги, делая скользящий шаг вправо, левая нога подтягивается вслед за правой на длину сделанного шага. Шаг влево, наоборот, выполняется толчком правой ноги, одновременно делается скользящий шаг влево, правая нога подтягивается вслед за ней на длину выполненного шага.

Кроме одиночных шагов в боксе очень часто используются двойные и слитные (скользящие шаги). Движение



при выполнении этих шагов, начинается ногой, стоящей

ближе к направлению движения. Сначала выполняют полшага этой ногой, затем подтягивают к ней другую ногу.

Вслед за этим, ногой, начавшей движение, делают еще полушаг и т.д. В результате таких шагов получается слитное (скользящее) передвижение. Слитные шаги выполняются вперед, назад, вправо, влево, по кругу.

Под челночным передвижением в боксе понимают такое сочетание одиночных шагов, при котором каждый последующий шаг по направлению противоположен предыдущему. Например:

- шаг вперед – шаг назад;
- шаг назад – шаг вперед;
- шаг вперед – шаг назад – шаг вперед;
- шаг назад – шаг вперед – шаг назад и т.д.

Значение этого способа передвижения трудно переоценить. На нем строятся такие сочетания боевых приемов, как: удар – уход; шаг назад - удар; удар – шаг назад – удар; шаг назад - - удар – шаг назад и т.д. Для разучивания передвижений одиночными и слитными шагами, применяются следующие упражнения:

- в движении слитными шагами вперед и назад, или вправо и влево: смена направления движения, по сигналу;
- в движении слитными шагами вперед: по сигналу, выполнить шаг назад и продолжать двигаться вперед слитными шагами;
- в движении назад слитными шагами: по сигналу, сделать шаг вперед, затем продолжать двигаться назад слитными шагами;
- в движении слитными шагами вперед: по сигналу, сделать шаг вправо и снова двигаться вперед;
- то же, но после шага вправо двигаться назад;
- в движении слитными шагами назад: по сигналу, шаг вправо и двигаться слитными шагами вперед;
- в движении слитными шагами вправо или влево по кругу: по сигналу, сделать шаг вперед – назад и продолжать движение;
- то же, но после шага вперед – назад, сменить направление движения.

Для того чтобы в совершенстве овладеть маневренными и быстрыми передвижениями, боксер должен уметь быстро и своевременно изменять направление движения. Тренер, должен всячески приучать начинающих боксеров, как можно больше двигаться. С опытом, боксеры научатся передвигаться более экономично, и к тому времени у них вырабатывается привычка и умение двигаться по рингу. Для того чтобы обучить боксеров быстро и своевременно менять направление движения, применяются следующие упражнения в передвижении:

- передвигаясь слитными шагами вперед, после нескольких шагов, сменив направление, двигаться влево или вправо;
- то же, по сигналу;
- передвигаясь слитными шагами в любом направлении, после нескольких шагов, сменить направление движения;
- то же, по сигналу;
- то же, в боевой стойке с партнером;

- передвигаясь слитными шагами влево или вправо по кругу, по сигналу, шаг назад и затем двигаться слитными шагами вперед;
  - передвигаясь слитными шагами вперед, по сигналу, сделать шаг назад и двигаться слитными шагами вправо или влево по кругу, по сигналу, сделать шаг вперед и двигаться слитными шагами назад.
- Все эти упражнения можно выполнять с нанесением одиночных прямых ударов в голову, которые выполняются одновременно с одиночным шагом или непосредственно перед сменой направления движения. Сочетать передвижения с ударами и защитами, начинающие боксеры учатся при освоении этих ударов и защит.

Особое место среди передвижений занимает передвижение вперед с ударами под шаг разноименной ноги. Прежде всего, занимающиеся должны овладеть шагами: вперед левой, правой, левой, с тремя ударами правой, левой, правой в голову. Первый шаг при выполнении этой серии делается: левой ногой с ударом правой в голову, второй шаг выполняется правой ногой вправо – вперед с переносом веса тела на правую ногу и нанесением удара левой в голову, затем выполняется шаг левой ногой вперед с ударом правой в голову.

Упражнения на сочетание ударов под шаг разноименной ноги в атаке:

- в движении вперед слитными шагами, руки опущены, сделать три шага вперед: левой, правой, левой с поворотом туловища и переносом веса тела на разноименную ногу;
- то же, после движения слитными шагами назад;
- то же, с прямыми ударами правой, левой, правой;
- в движении по кругу вправо слитными шагами, атака тремя ударами правой, левой, правой под разноименную ногу с тремя шагами вперед левой, правой, левой ногой (атака по направлению к центру круга).

После обучения коротким ударам и простейшим элементам ближнего боя появляется необходимость обучению движению назад с короткими ударами. Эти удары наносятся с небольшими шагами назад, при ударе левой выполняется шаг левой ногой назад, вес тела переносится на вышагивающую ногу. Таким же образом наносятся удары с шагами влево и вправо.

Для разучивания передвижений во всех направлениях с простейшими сериями коротких ударов, применяются следующие упражнения:

- сделать три небольших шага вперед левой, правой, левой с тремя короткими прямыми ударами правой, левой, правой;
  - то же, с тремя короткими боковыми ударами;
  - сделать три небольших шага вперед левой, правой, левой с тремя короткими ударами снизу правой, левой, правой;
  - сделать три шага назад левой, правой, левой с тремя короткими прямыми ударами левой, правой, левой;
  - то же, с тремя короткими боковыми ударами;
  - сделать три шага назад левой, правой, левой с тремя короткими ударами снизу левой, правой, левой;
  - сделать три шага назад правой, левой, правой с тремя короткими прямыми ударами правой, левой, правой;
  - то же, с тремя короткими боковыми ударами;
- 
- сделать три шага назад правой, левой, правой с тремя короткими ударами снизу правой, левой, правой;
  - сделать три шага влево – вперед с тремя ударами снизу левой, правой, боковой левой;
  - сделать три шага вправо – вперед правой, левой, правой с тремя ударами: снизу правой, левой, боковой правой.

#### ГЛАВА IV.

Обучение прямым ударам в голову и защита от них.

При обучении прямому удару левой в голову применяется целый ряд подводящих упражнений, которые выполняются на месте и в движении.

Подводящие упражнения.

1. И.п.- боевая стойка, перенос веса тела с одной ноги на другую.
2. И.п.- ноги в боевой стойке, руки опущены, повороты туловища.
3. И.п.- то же, поворот туловища слева направо с одновременным переносом веса тела на левую ногу.
4. И.п.- кулаки к подбородку. В движении шагом, под шаг левой обе руки выпрямить вперед.
5. То же. В движении бегом.
6. То же. В движении слитными шагами.
7. В движении шагом, под шаг левой резко «выбросить» левую руку вперед.
8. То же. В движении бегом.

Прямой удар левой в голову боксер наносит из положения боевой стойки. Выпрямляя правую ногу, отталкиваясь носком, боксер посылает вес тела вперед, перенося его на выпрямленную левую ногу. Туловище поворачивается слева направо, резко выводя левое плечо вперед. Кулак левой руки направляется прямо в цель. В момент нанесения удара кулак должен быть в положении между: пальцы внутрь и пальцы вниз.

Левое плечо боксера прикрывает подбородок от возможного встречного удара правой. Локоть правой руки боксера опущен, прикрывая туловище, перчатка правой руки страхует подбородок от встречных ударов.

Перчатка «отрывается» от цели сразу же после соприкосновения с последней.

Сначала разучивается прямой удар левой в голову без шага с переносом веса тела в момент удара на левую ногу.

Техника выполнения прямого удара левой в голову с шагом вперед в основном та же. Толчком правой ноги выполняется небольшой скользящий шаг вперед. Удар должен достичь цели в момент постановки левой ноги. Правая нога подтягивается на длину шага.

Прямой удар левой в голову с шагом назад выполняется следующим образом: толчком левой ноги делается небольшой скользящий шаг правой ногой назад. Удар наносится в момент постановки ноги. Левая нога подтягивается вслед за правой на длину шага. При исполнении ударов очень важно, чтобы постановка ноги, поворот туловища и выпрямление руки заканчивались одновременно. Такое исполнение придает ударам необходимую четкость.

Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову.

1. Прямой удар левой в голову наносится на два счета: 1 – наносится удар и проверяется правильность его выполнения, 2 – возвращение в боевую стойку.
2. И.п.- боевая стойка – удар на месте, по сигналу.
3. В движении слитными шагами вперед. Из боевой стойки прямой удар левой в голову, под шаг левой ноги.
4. В движении слитными шагами вперед. Из боевой стойки на третий или четвертый шаг прямой удар левой в голову.
5. В движении слитными шагами вперед из боевой стойки прямой удар левой в голову, по сигналу.
6. В движении слитными шагами назад из положения боевой стойки, по сигналу, шаг вперед с прямым ударом левой в голову.

Сразу же после освоения прямого удара левой в голову, юный боксер должен изучить простейшие защиты от этого удара: защиту подставкой правой ладони, защиту подставкой левого плеча, защиту шагом назад. Защита подставкой правой ладони.

Техника исполнения этой защиты: в момент выполнения противником прямого удара левой в голову, правая ладонь боксера выдвигается вперед перед подбородком на расстояние 5-7 см. Удар принимается на основании ладони. Рука в момент соприкосновения с перчаткой противника должна быть напряжена.

Защита подставкой левого плеча.

В момент нанесения прямого удара левой в голову, левое плечо боксера слегка приподнимается, туловище поворачивается слева направо таким образом, чтобы левое плечо оказалось на пути прямого удара, для смягчения удара тяжесть тела переносится на правую ногу.

Защита шагом назад.

В момент нанесения прямого удара левой в голову противником, боксер делает шаг назад. Длина шага определяется длиной удара противником. Эта длина должна быть незначительно больше длины удара.

Для разучивания всех этих защит применяется ряд упражнений:

1. Стоя на месте, из положения боевой стойки на третий счет применить заранее определенную защиту.
2. То же, любую защиту.
3. В свободном передвижении слитными шагами на третий счет применить заранее определенную защиту.
4. То же, любую защиту.
5. В свободном передвижении, по сигналу, применить заранее определенную защиту.
6. То же, любую защиту.

После того, как техника прямого удара левой в голову и простейших защит разучена без перчаток, боксеры разучивают этот удар и защиты в парах. Для разучивания применяется целый ряд заданий:

1. Один боксер атакует прямым ударом левой в голову – другой выполняет заранее определенную защиту (например: подставку левого плеча).
2. Один боксер атакует прямым ударом левой в голову, а затем выполняет определенную защиту – другой выполняет определенную защиту, а затем наносит прямой удар левой в голову.
3. Один боксер выполняет обманное движение, а затем атакует прямым ударом левой в голову – другой выполняет определенную защиту.
4. Один боксер – атакует прямым ударом левой в голову, другой – встречает прямым ударом левой в голову.
5. Один боксер атакует прямым ударом левой в голову, выполняет определенную защиту, затем опять прямой удар левой в голову. Другой боксер выполняет определенную защиту и наносит ответный удар левой в голову, и снова выполняет защиту.

Все приведенные упражнения разучиваются сначала в двухшереножном строю, а затем в свободном передвижении по залу.

После того, как техника прямого удара левой в голову и защита от него освоена, применяются упражнения по разучиванию тактических вариантов применения этих приемов:

1. Один боксер атакует прямым ударом левой в голову, другой применяет защиту по выбору (подставку левого плеча, правой ладони, шаг назад).
2. Атакует прямым ударом левой в голову, а затем защита по выбору.
3. Выполняет защиту по выбору, а затем прямой удар левой в голову.
4. Прямой удар левой в голову – выполняет защиту по выбору, ответный удар левой в голову.
5. Атака прямым ударом левой в голову – встречный прямой удар левой в голову (по выбору из двух вариантов: с шагом влево – вперед и стоя на месте).
6. Обманный удар, а затем прямой удар левой в голову – выполняет защиту по выбору.

Все эти упражнения выполняются сначала в двухшереножном строю, а затем в свободном передвижении по залу.

Когда начинающие боксеры овладели прямым ударом левой в голову можно приступить к изучению двойного прямого удара левой в голову. Перед тем, как показать двойной прямой удар левой в голову, занимающемуся тренер дает задание выполнить следующие упражнения:

1. Выполнение подряд двух прямых ударов левой в голову на месте.
  2. Выполнение подряд двух прямых ударов левой в голову с двумя шагами.
- Затем тренер объясняет занимающимся, что при двойном прямом ударе левой в голову руку не обязательно возвращать до исходного положения после первого удара.

Определенную сложность для занимающихся представляет защита от двойного прямого удара левой в голову. Необходимо объяснить занимающимся, что нужно в этом случае применять две защиты. Сочетания этих защит могут быть следующими:

1. Шаг назад – подставка правой ладони.
2. Шаг назад – подставка левого плеча.
3. Подставка правой ладони – шаг назад.

При выполнении прямого удара левой в голову у начинающих боксеров может возникнуть целый ряд ошибок. Вот наиболее характерные из них:

1. Замах рукой (отведение кулака назад перед выполнением удара). Чтобы исправить эту ошибку, боксер во время удара должен следить за движением левого кулака. Исправлением этой ошибки помогает увеличение скорости удара.
2. Поднимание локтя левой руки в момент нанесения удара. Чтобы исправить эту ошибку можно применить следующий методический прием: боксер должен стать боком к стене, которая мешает подниманию локтя в момент удара.
3. Опускание левой руки после нанесения удара. Для исправления этой ошибки можно применить следующий методический прием: в двухшереножном строю, боксер наносит прямой удар левой в правую ладонь партнера.

Левая рука партнера прямая поднята вперед и расположена несколько ниже

ладони. При движении руки назад после удара боксер не должен задевать левую руку партнера.

4. Отведение правой руки при выполнении прямого удара левой в голову. Для исправления этой ошибки применяются задания при работе с партнером. Во время нанесения прямого удара левой в голову партнер наносит встречный удар в голову. Вынужденный защищаться боксер сохраняет правильное положение правой руки.

При исполнении трех изученных защит боксеры также могут совершать ошибки. Исполняя защиту подставкой левого плеча, боксеры чаще всего допускают следующие ошибки:

1. Опускание левой руки вниз в момент подставки левого плеча. Для исправления этой ошибки при работе в парах дается следующее задание: после подставки левого плеча боксер должен контратаковать прямым ударом левой в голову. Если левая рука опущена вниз, боксеру неудобно контратаковать, и он стремится выполнить подставку левого плеча не опуская руки.
2. Боксер не переносит вес тела на правую ногу. Для исправления этой ошибки необходимо повторить упражнения связанные с переносом веса тела с одной ноги на другую.

При выполнении этой защиты подставкой правой ладони боксеры допускают следующие ошибки:

1. При подставке боксер выдвигает правую ладонь чрезмерно вперед. Для исправления этой ошибки при работе в парах противнику дается задание наносить двойной прямой удар левой в голову. Если подставка правой ладони выполняется неверно, боксер пропускает второй удар. Это принуждает его выполнять защиту правильно.

2. Опускание левой руки во время подставки правой ладони. Для исправления этой ошибки боксеру дается задание отвечать на удар противника прямым ударом ле-вой в голову. Выполнять этот удар, когда рука опущена вниз неудобно и боксер вынужден поднять левую руку вверх.

Исполняя защиту шагом назад, боксер может допускать следующие ошибки:

1. Слишком большой шаг назад, и как, следствие разрыв дистанции. Для исправле-ния этой ошибки тренер объясняет боксеру, что удар должен не достигать не-скольких сантиметров до его подбородка.
2. При шаге назад боксер откидывает голову назад и опускает левую руку. Чтобы исправить эту ошибку тренер объясняет боксеру, что его защита при таком ис-полнении становится менее прочной. Что только собранная боевая стойка может обеспечить надежность при исполнении защиты.

Прямой удар правой в голову и защиты от него.

При обучении прямому удару правой в голову применяется ряд подводящих уп-ражнений, которые исполняются стоя на месте и в движении.

Подводящие упражнения на месте:

1. И.п. – боевая стойка. Перенос веса тела с одной ноги на другую.
2. И.п. – ноги в боевой стойке, руки опущены. Повороты туловища, стоя на месте.
3. И.п. – то же. Поворот туловища справа налево с одновременным переносом веса тела на левую ногу.

Подводящие упражнения в движении:

1. В движении шагом. И.п. – кулаки у подбородка. Под шаг левой, обе руки, резко выпрямить вперед.
2. В движении бегом. То же.
3. В движении слитными шагами. То же.
4. В движении шагом. Кулаки у подбородка. Под шаг левой, резко «выбросить» правую руку вперед.
5. В движении бегом. То же.
6. В движении слитными шагами. То же.

Прямой удар правой в голову боксер наносит из положения боевой стойки. От-талкиваясь носком правой ноги, боксер посылает вес тела вперед, переносит вес тела на левую ногу. Туловище поворачивается справа налево, резко выводя правое плечо вперед. Кулак правой руки направляется прямо в цель. Правое плечо боксера при-крывает подбородок от возможного встречного удара. Кулак левой руки подтягива-ется ближе, прикрывая подбородок с левой стороны. Локоть левой руки страхует от ударов в туловище. Удар наносится резко, рука после удара сразу же отрывается от цели.

Техника исполнения прямого удара правой в голову с шагом в основном та же. Толчком правой ноги левой ногой выполняется небольшой скользящий шаг вперед. Удар правой рукой должен достичь цели в момент постановки левой ноги. Правая нога подтягивается вперед на длину шага.

Прямой удар правой в голову шагом назад, выполняется так: толчком левой ноги делается небольшой скользящий шаг правой ногой назад. Удар наносится в момент постановки правой ноги. Левая нога подтягивается вслед за правой на длину шага.

При исполнении ударов с шагом очень важно, чтобы постановка ноги, поворот туловища и выпрямление руки заканчивались одновременно. Такое исполнение при-дает удару четкость.

Для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток, применяются следующие упражнения:

1. Удар на два счета – проверить правильность удара, обратить внимание на устой-чивость и удобство положения при положении кулака на цели.

2. Стоя на месте, из боевой стойки, удар по сигналу.

3. В движении шагом вперед, под шаг левой прямой удар правой в голову.

4. Двигаясь слитными шагами вперед на третий (на четвертый) шаг прямой удар правой в голову.

5. В движении слитными шагами назад, по сигналу, шаг вперед с прямым ударом правой в голову.

После разучивания прямого удара правой в голову без перчаток, начинается ос-воение этого удара в перчатках, стоя в парах. При обучении, защиты от прямого уда-ра правой в голову применяются те же, что и от прямого удара левой в голову: под-ставка правой ладони, подставка левого плеча, защита шагом назад. Упражнения для разучивания в парах:

1. Один боксер атакует прямым ударом правой в голову – другой, выполняет какую-либо определенную защиту.

2. Один боксер атакует прямым ударом правой в голову – затем выполняет опреде-ленную защиту, другой выполняет определенную защиту, а затем наносит прямой удар правой в голову.

3. Один боксер выполняет обманное движение, затем атакует прямым ударом пра-вой в голову, другой выполняет определенную защиту.

4. Один боксер атакует прямым ударом правой в голову, другой выполняет встреч-ный прямой удар левой в голову.

5. Один боксер атакует прямым ударом правой в голову, затем выполняет опреде-ленную защиту, затем наносит прямой удар левой в голову, другой выполняет оп-ределенную защиту, затем наносит прямой удар правой в голову, а затем опять выполняет определенную защиту.

Все эти упражнения сначала выполняются в двухшереножном строю, а затем в свободном передвижении по залу. После освоения в основных чертах прямого удара правой в голову выполняются упражнения на разучивание тактических вариан-тов применения этого приема:

1. Один боксер наносит прямой удар правой в голову, другой выполняет защиту по выбору (подставку правой ладони, поставку левого плеча, шаг назад).

2. Один боксер наносит прямой удар правой в голову, затем выполняет защиту по выбору, другой выполняет

защиту по выбору, а затем наносит прямой удар левой в голову.

3. Один боксер выполняет обманное движение, а затем наносит прямой удар правой в голову, другой – выполняет защиту по выбору.

4. Один боксер наносит прямой удар правой в голову, другой выполняет по выбору: встречный прямой удар правой в голову или встречный прямой удар левой в голову.

Все эти упражнения выполняются сначала в двухшереножном строю, а затем в свободном передвижении по залу.

При выполнении прямого удара правой в голову у начинающих боксеров могут возникать ошибки. Вот наиболее характерные из них:

Замах правой рукой (отведение кулака назад перед ударом). Для исправления этой ошибки боксеру дается задание следить за ходом кулака при ударе. Помогает исправлению ошибки и увеличение скорости удара.

1. Поднимание локтя правой руки в момент нанесения удара. Для исправления этой ошибки боксер должен стать вплотную правым боком к стене. При нанесении прямого удара правой в голову стена будет препятствовать подниманию локтя.

2. Опускание правой руки после нанесения удара. Для исправления ошибки при работе в двухшереножном строю дается следующее задание: боксер наносит прямой удар правой в правую ладонь партнера. Левая рука партнера прямая поднята вперед и расположена несколько ниже правой ладони. При движении руки назад после удара боксер не должен задевать левой руки партнера.

3. Отсутствие страховки левой руки при нанесении прямого удара правой в голову. Для исправления этой ошибки при работе в парах, партнеру дается задание: наносить прямые встречные удары. Вынужденный защищаться от них боксер начинает страховать себя левой рукой.

4. Отсутствие поворота туловища при нанесении удара. Для исправления этой ошибки повторяется подводящее упражнение: поворот туловища справа – налево с шагом левой вперед с опущенными руками. Простейшие комбинации прямых ударов в голову и защиты от них.

После того, как занимающиеся в достаточной степени овладели техникой выполнения прямых ударов правой и левой рукой в голову и защитам от них, можно приступить к изучению простейших комбинаций этих ударов.

Изучение прямых ударов левой и правой в голову и их комбинаций, занимает в общей сложности около четырех месяцев. Продолжительность этого периода объясняется необходимостью дать время занимающимся для заучивания положения правильной боевой стойки и различных передвижений.

Слишком раннее изучение ударов в туловище и уклонов может «раскачать» боевую стойку, отрицательно повлиять на ее правильность. Кроме того, выполняя прямые удары в голову, боксер сохраняет вертикальное положение тела, а это облегчает изучение передвижений при нанесении ударов.

Двойной прямой удар в голову (левой – правой) и защиты от него.

На первом году обучения разучивается три варианта исполнения этого двойного удара:

1. Прямой удар левой в голову наносится в момент касания пола носком левой ноги. Прямой удар правой в голову наносится в момент опускания ноги на всю ступню и полного переноса на нее веса тела.

2. Прямой удар левой в голову наносится с шагом вперед, но вес тела не переносится на левую ногу полностью, тут же делается второй шаг с нанесением прямого удара правой в голову с полным переносом веса тела на левую ногу.

При выполнении этих двух вариантов нанесения двойного прямого удара в голову: удары следуют быстро один за другим.

3. Прямой удар левой в голову наносится с шагом назад с переносом веса тела на правую ногу, затем тут же наносится прямой удар правой в голову без шага с переносом веса тела на левую ногу.

Этот вариант двойного удара выполняется во встречной контратаке.

Для разучивания техники выполнения двойного прямого удара в голову (левой – правой) применяются следующие задания:

1. Двигаясь слитными шагами вперед, назад, влево, вправо, по сигналу, нанести двойной прямой удар (левой – правой) в голову – I вариант исполнения/.

2. В свободном передвижении по залу, по сигналу, нанести двойной прямой удар (левой – правой) в голову - II вариант исполнения/.

3. Один боксер атакует двойным прямым ударом (левой – правой) в голову – I вариант исполнения/, другой выполняет подставку правой ладони, затем подставку левого плеча.

4. Один боксер атакует прямым ударом левой в голову – другой выполняет подставку правой ладони, а затем контратакует двойным прямым ударом (левой – правой) в голову - II вариант исполнения/.

5. Атака та же – второй боксер выполняет шаг назад, а затем контратакует двойным прямым ударом (левой – правой) в голову - III вариант исполнения/.

6. То же, II вариант исполнения.

7. То же, III вариант исполнения.

8. Один боксер атакует, II вариант исполнения, другой выполняет защиту шагом назад, затем подставку левого плеча.

9. Один боксер атакует, II вариант исполнения, другой выполняет защиту подставка правой ладони, затем шаг назад.

10. То же, I вариант исполнения.

11. Один боксер атакует прямым ударом левой в голову, другой наносит прямой удар левой в голову навстречу с шагом назад, а затем наносит прямой удар правой в голову – III вариант.

Для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара левой – правой в голову, применяются следующие упражнения в парах:

1. Один боксер атакует двойным прямым ударом левой – правой в голову -II-III варианты/, другой выполняет

две защиты по выбору.

2. Один боксер атакует двойным прямым ударом левой – правой в голову -/I-II варианты/, второй выполняет две защиты по выбору, а затем контратакует двойным прямым ударом левой – правой в голову.

3. Один боксер атакует прямым ударом левой в голову, затем выполняет защиту по выбору, затем контратакует двойным прямым ударом левой – правой в голову --/I-II варианты/, второй боксер выполняет защиту по выбору, контратакует прямым ударом, затем защищается от двойного прямого удара в голову.

4. Один боксер выполняет 1 -2 обманных удара, затем атакует двойным прямым ударом левой – правой в голову -/I-II варианты/, второй боксер выполняет защиту по выбору.

5. Один боксер атакует двойным прямым ударом левой – правой в голову -/I-II варианты/, второй защищается, затем контратакует прямым ударом в голову, затем опять защищается.

Двойной прямой удар в голову (правой – левой) и защиты от него.

Прямой удар правой в голову наносится с шагом вперед, перенося вес тела на левую ногу, прямой удар левой в голову наносится без переноса веса тела, только за счет поворота туловища.

Для разучивания техники исполнения двойного прямого удара правой – левой в голову, применяются следующие упражнения:

1. Двигаясь слитными шагами вперед, назад, вправо – влево, по сигналу, нанести двойной прямой удар правой – левой в голову - /I вариант исполнения/.

2. В свободном передвижении по залу, по сигналу, нанести двойной прямой удар правой – левой в голову.

3. В парах один боксер атакует двойным прямым ударом правой – левой в голову, второй боксер выполняет защиту шагом назад, затем делает подставку правой ладони.

4. Один боксер атакует двойным прямым ударом правой – левой в голову, второй боксер выполняет подставку левого плеча, а затем шаг назад.

5. Один боксер атакует прямым ударом левой в голову, второй защищается шагом назад, затем контратакует двойным прямым ударом правой – левой в голову.

6. Один боксер атакует прямым ударом левой в голову, второй защищается подставкой левого плеча, а затем контратакует двойным прямым ударом правой – левой в голову.

Все приведенные упражнения в парах боксеры должны выполнять сначала в двухшереножном строю, а затем в свободном передвижении по залу.

Для разучивания тактических вариантов исполнения двойного прямого удара правой – левой в голову, применяются следующие упражнения:

1. Один боксер наносит обманный удар, затем выполняет двойной прямой удар правой – левой в голову, второй боксер выполняет защиты по выбору.

2. Один боксер атакует двойным прямым ударом правой – левой в голову, второй боксер выполняет две защиты по выбору, а затем контратакует прямым ударом правой в голову.

3. Один боксер атакует двойным прямым ударом правой – левой в голову, второй боксер выполняет защиту шагом назад, затем контратакует прямым ударом правой или левой в голову.

4. Один боксер атакует прямым ударом правой в голову, второй выполняет защиту по выбору, затем контратакует двойным прямым ударом правой – левой в голову.

5. Один боксер атакует прямым ударом левой в голову, затем защищается, затем контратакует двойным прямым ударом правой – левой в голову, второй боксер защищается, наносит ответный контрудар прямой правой или левой в голову, затем опять выполняет защиту по выбору.

Серия из трех прямых ударов (левой – левой – правой) в голову.

Разучить серию ударов проще всего, соединяя уже изученные удары. Таким способом можно разучить все три варианта исполнения этой серии, которые приводятся ниже:

1. Серия с двумя шагами вперед: сначала наносится прямой удар левой в голову с шагом вперед, затем сразу же двойной прямой удар левой – правой в голову с шагом вперед.

2. Серия с шагом назад: сначала наносится прямой удар левой в голову с шагом назад, затем, стоя на месте, сразу же наносится двойной прямой удар левой – правой в голову с переносом веса тела на левую ногу.

Для разучивания серии из трех прямых ударов в голову (левой – левой – правой) применяются следующие упражнения:

1. В движении слитными шагами вперед, назад, вправо, влево, по сигналу, нанести серию прямых ударов в голову (левой – левой – правой) - /I вариант с двумя шагами вперед/.

2. То же, II вариант серии шагом назад.

3. Упражнение № 1 в свободном передвижении по залу.

4. Упражнение № 2 в свободном передвижении по залу.

5. Один боксер атакует серией прямых ударов в голову (левой – левой - правой) с двумя шагами вперед, второй защищается, выполняя шаг назад, подставку правой ладони и левого плеча.

6. Один боксер атакует серией прямых ударов в голову (левой – левой - правой) с двумя шагами вперед, затем защищается, второй боксер защищается шагом назад, затем контратакует прямым ударом правой в голову.

7. Один боксер атакует прямым ударом левой в голову, затем выполняет три защиты по выбору, второй боксер защищается и контратакует серией из трех прямых ударов в голову (левой – левой – правой) с двумя шагами вперед.

8. Один боксер атакует прямым ударом левой в голову, затем защищается, второй боксер выполняет



встречную серию прямых ударов в голову (левой – левой – правой) с шагом назад, II вариант.  
Упражнения для разучивания тактических вариантов исполнения серии прямых ударов в голову (левой – левой – правой):

1. Один боксер атакует серией прямых ударов в голову (левой – левой – правой) с двумя шагами вперед, второй боксер выполняет три любые защиты.
2. Один боксер атакует прямым ударом правой или левой в голову, второй наносит серию прямых ударов в голову (левой – левой – правой) навстречу с шагом назад.
3. Один боксер атакует серией прямых ударов в голову (левой – левой – правой) с двумя шагами вперед, затем защищается, второй боксер выполняет любые защиты от серии и контратакует прямыми ударами левой или правой в голову по выбору.
4. Один боксер атакует серией прямых ударов в голову (левой – левой – правой) с двумя шагами вперед, затем защищается, второй боксер выполняет любые защиты от серии и контратакует любым двойным прямым ударом в голову, по выбору.

Серия из трех прямых ударов в голову (правой – левой – правой).

При изучении этой серии, занимающиеся впервые знакомятся с новым способом выполнения серии – ударами под шаг разноименной ноги. Серии под шаг разноименной ноги наносятся в бою с быстро отходящим противником, а так же в ближнем бою, где большинство ударов выполняются под шаг разноименной ноги. Поэтому изучению этой серии необходимо уделить особое внимание.

При обучении этой серии необходимо применять следующие подводящие упражнения:

1. В движении шагом. И.п. – руки перед грудью. Под шаг левой поворот туловища влево, под шаг правой поворот туловища вправо.
2. И.п. – Основная стойка, ноги на ширине плеч. Руки опущены вниз. Три шага: левой, правой, левой с поворотом туловища в одноименную сторону и переносом веса тела на шагающую ногу.
3. В движении шагом. И.п. – кулаки у подбородка. Прямые удары правой, левой, правой в голову под шаг разноименной ноги, по сигналу.

4. В движении бегом. То же.

Для разучивания серии прямых ударов в голову (правой – левой – правой) под шаг разноименной ноги применяются следующие упражнения:

1. И.п. – боевая стойка. По сигналу, атака серией прямых ударов в голову (правой – левой – правой) с шагами левой, правой, левой.
2. И.п. – боевая стойка. В движении «челноком» вперед – назад, влево – вправо, по сигналу, атака: серией прямых ударов в голову (правой, левой, правой).
3. В движении слитными шагами вперед по сигналу, атака: серией прямых ударов в голову с тремя шагами вперед.
4. То же, в движении слитными шагами назад.
5. То же, в движении слитными шагами вправо, влево по кругу.
6. Один боксер атакует серией прямых ударов в голову (правой – левой – правой) с шагами (левой – правой – левой), второй боксер защищается двумя шагами назад и подставкой левого плеча.
7. Один боксер атакует прямым ударом в голову по выбору, затем выполняет три защиты, другой боксер защищается шагом назад, а затем контратакует серией прямых ударов в голову (правой – левой – правой) с шагами (левой – правой – левой).
8. Один боксер атакует прямым ударом в голову (любым), затем защищается от трех ударов, второй боксер защищается подставкой левого плеча и контратакует серией прямых ударов в голову (правой – левой – правой) с тремя шагами (левой – правой – левой).

Для разучивания тактических вариантов серии прямых ударов в голову (правой – левой – правой) с тремя шагами вперед (левой – правой – левой), применяются следующие упражнения:

1. Один боксер атакует серией прямых ударов в голову (правой – левой – правой) с тремя шагами левой, правой, левой, затем защищается, второй боксер выполняет защиты по выбору, а затем контратакует любым прямым ударом в голову.
2. То же, только второй боксер контратакует двойным прямым ударом в голову.
3. Один боксер атакует прямым ударом в голову (любым), затем выполняет три защиты, второй боксер выполняет защиту шагом назад или подставкой левого плеча, а затем контратакует серией из трех прямых ударов в голову (правой – левой – правой) с тремя шагами (левой, правой, левой).
4. Один боксер атакует прямым ударом в голову (любым), затем выполняет любую защиту, затем контратакует серией из трех прямых ударов в голову (правой – левой – правой) с тремя шагами вперед (левой, правой, левой), второй боксер выполняет любую защиту, затем контратакует прямым ударом в голову (любым), затем защищается от серии из трех прямых ударов в голову.

Защиты уклонами вправо и влево.

Выполнение защит уклонами вправо и влево связано с наклонами туловища, и потому приступить к их изучению нужно только тогда, когда занимающиеся хорошо освоили положение боевой стойки. Она стала у них стабильной и хорошо сбалансированной. Когда все одиночные и двойные удары, а также серии прямых ударов стабильно выполняются как на месте, так и в движении. Преждевременное изучение уклонов может привести к нарушению правильности выполнения боевой стойки и ухудшению техники передвижений боксера.

Подводящие упражнения.

1. И.п. – стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Быстрые приседания (5-10 см.).

2. И.п. – стойка, ноги на ширине плеч. Небольшие приседания с поочередными на-клонами вправо и влево.
3. То же, в движении слитными шагами вперед. Уклон вправо выполняется в поло-жении боевой стойки. Боксер выполняет небольшой присест с одновременным наклоном вправо, таким образом, чтобы голова сместилась вправо – вниз с линии удара. Вес тела при этом переносится на правую ногу. Левая рука сгибается, ле-вое плечо слегка приподнимается, страхуя подбородок.

Уклон влево выполняется в положении боевой стойки. Боксер выполняет не-большой присед с одновременным наклоном влево. Неизбежный в этот момент по-ворот туловища справа налево выполняется примерно до фронтального положения по отношению к противнику. Левая рука сгибается, кулак левой руки закрывает под-бородок слева, а правый кулак справа. Вес тела переносится на левую ногу.

Изучаются уклоны вправо и влево одновременно, однако, изучению уклона вправо отводится больше времени, так как эта защита применяется гораздо чаще, она более на-дежна, не портит боевой стойки. Упражнения для разучивания техники защит уклонами вправо и влево:

1. Выполнение уклонов вправо и влево, по сигналу, стоя на месте и в движении слитными шагами.
2. В парах. Один боксер, из положения боевой стойки, наносит прямой удар левой в голову с шагом вперед (удар выполняется медленно), второй боксер, в положении боевой стойки, руки опущены вниз, уклоняется вправо или влево.
3. То же, только второй боксер, выполняет уклон не раньше, чем кулак первого но-мера пройдет половину пути. Это упражнение имеет большое значение, так как многие боксеры выполняют уклоны слишком рано, и

соперник успевает изменить направление движения удара, наносимого боксеру.

4. То же, только второй боксер выполняет уклоны, стоя в боевой стойке.

5. Один боксер наносит прямой удар левой в голову с шагом вперед, делает шаг на-зад и тут же наносит прямой удар правой в голову с шагом вперед. Второй боксер, защищается уклоном вправо, затем возвращается в боевую стойку, потом выполняет уклон влево и возвращается в боевую стойку.

После разучивания техники исполнения уклонов с партнером, следует перейти к изучению сочетаний уклонов с передвижениями и ударами. Разучиваются эти сочетания сначала в двухшереножном строю, а затем в свободном передвижении по залу:

1. Один боксер атакует прямым ударом в голову, а затем защищается подставкой левого плеча, второй боксер защищается уклоном вправо, а затем наносит прямой удар правой в голову.

2. Один боксер атакует прямым ударом левой в голову, затем защищается подставкой правой ладони, второй боксер защищается уклоном влево, а затем наносит прямой удар левой в голову.

3. Один боксер атакует прямым ударом левой в голову и защищается уклоном, второй боксер защищается подставкой левого плеча или правой ладони, а затем контратакует прямым ударом левой в голову.

4. Один боксер атакует прямым ударом левой в голову, делает шаг назад, затем защищается уклоном, второй боксер защищается подставкой правой ладони, а затем контратакует двойным прямым ударом левой – правой в голову с двумя шагами вперед.

5. Один боксер атакует прямым ударом левой в голову, а затем защищается от двойного прямого удара, второй боксер защищается уклоном вправо, а затем контратакует двойным прямым ударом правой – левой в голову.

6. Один боксер атакует прямым ударом левой в голову, а затем защищается от двойного прямого удара, второй боксер защищается уклоном влево, а затем контратакует двойным прямым ударом левой – правой в голову.

Для разучивания тактических вариантов применения уклонов в сочетании с контрударами можно применять следующие упражнения:

1. Один боксер атакует прямым ударом левой в голову, затем выполняет уклон вправо или влево по выбору, а потом контратакует любым прямым ударом в голову, второй боксер выполняет защиту по выбору, наносит прямой удар в голову (любой), а затем защищается подставкой правой ладони.

2. Один боксер атакует прямым ударом левой в голову, второй боксер защищается уклоном влево и делает два шага влево.

3. Один боксер атакует прямым ударом левой в голову, а затем защищается от двойного прямого удара, второй боксер защищается любым уклоном по выбору, а затем контратакует двойным прямым ударом левой – правой или правой – левой в голову.

4. Один боксер атакует любым прямым ударом в голову, затем защищается от серии из трех прямых ударов, второй боксер выполняет защиту уклоном (любым), а затем наносит серию из трех прямых ударов (любую из изученных).

## ГЛАВА V.

Обучение прямым ударам в туловище и защитам от них.

Прямой удар левой в туловище и защита от него.

Прямой удар левой в туловище наносится шагом левой вперед и с наклоном туловища вправо – вперед. Этот удар выполняется следующим образом: толчком правой ноги делается шаг вперед левой ногой, туловище с поворотом слева направо наклоняется вправо – вперед, одновременно наносится удар левой рукой. Кулак должен достигать цели в момент переноса веса тела на левую ногу, в этот же момент заканчивается наклон туловища. Правая нога подтягивается вслед за левой, однако, на расстояние меньшее, чем шаг левой ногой. В момент удара левое плечо закрывает подбородок слева, правый кулак – справа.

Подводящие упражнения.

1. И.п. – ноги в боевой стойке, руки опущены, наклон вправо – вперед, вернуться в исходное положение.
2. И.п. – ноги в боевой стойке, руки опущены. Шаг левой ногой вперед с одновременным наклоном вперед – вправо. Затем принять исходное положение.
3. И.п. – боевая стойка. Прямой удар левой в голову с шагом вперед, оставляя руку выпрямленной после удара, сделать наклон вперед – вправо. Запомнить это положение.  
При разучивании прямого удара левой в туловище, удар выполняется сначала стоя на месте, а затем в движении слитными шагами в различных направлениях.  
При разучивании прямого удара левой в туловище, необходимо освоить одну из основных защит от него – подставку согнутой в локтевом суставе руки.

Эта защита может выполняться как правой, так и левой рукой. Боксер подставляет под удар внешнюю сторону согнутой руки. Защита выполняется движением слева – направо, если выполняется подставка левой руки или движением справа – налево, если выполняется подставка правой руки. Кроме этой защиты от прямого удара левой в туловище часто применяют защиту шагом назад и шагом вправо.

Прямой удар левой в туловище разучивается сначала во встречной форме.

Упражнения для разучивания прямого удара в туловище и защит от него.

1. Один боксер атакует прямым ударом левой в голову, другой наносит встречный прямой удар левой в туловище, перенося вес тела на левую ногу.
2. Один боксер атакует прямым ударом левой в голову, только другой боксер переносит вес тела на правую ногу.
3. Один боксер атакует прямым ударом левой в туловище, другой защищается подставкой согнутой руки.
4. Один боксер атакует прямым ударом левой в туловище, другой выполняет защиту шагом вправо.
5. Один боксер атакует прямым ударом левой в туловище, второй выполняет защиту шагом назад.
6. Один боксер атакует прямым ударом левой в туловище, затем защищается, другой боксер защищается шагом вправо, а затем контратакует прямым ударом правой в голову.
7. Один боксер атакует прямым ударом левой в туловище, затем защищается, другой боксер защищается шагом вправо, а затем контратакует двойным прямым ударом правой – левой в голову.
8. Один боксер атакует прямым ударом левой в туловище, затем защищается, другой боксер защищается шагом назад и контратакует прямым ударом правой в голову.

Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в туловище.

1. Один боксер, применяя обманные движения, атакует прямым ударом левой в голову или в туловище, второй защищается и контратакует прямым ударом в голову.
2. Боксеры ведут бой только прямыми ударами левой в голову и в туловище.

Двойной прямой удар левой в голову, туловище и двойной прямой удар левой в туловище и в голову.

Эти двойные удары выполняются с двумя шагами вперед. На первом шаге вес тела переносится полностью на левую ногу, на втором шаге вес тела полностью на левой ноге.

Для разучивания двойных прямых ударов левой в голову и в туловище, в туловище и в голову применяются следующие упражнения:

1. Один боксер атакует двойным прямым ударом левой в голову и в туловище, второй защищается подставкой правой ладони и подставкой левой согнутой руки.
2. Один боксер атакует двойным прямым ударом левой в туловище и в голову, второй защищается подставкой согнутой левой руки и подставкой правой ладони.
3. Один боксер атакует прямым ударом левой в голову, затем защищается, второй защищается подставкой правой ладони и контратакует двойным прямым ударом левой в голову и туловище.

4. Один боксер атакует прямым ударом левой в голову, затем защищается подставкой согнутой левой руки и подставкой правой ладони, второй боксер защищается подставкой правой ладони, а затем контратакует двойным прямым ударом левой в туловище и в голову.

5. Один боксер атакует прямым ударом левой в голову, второй контратакует встречным двойным прямым ударом в туловище и в голову.

Для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара левой в голову и в туловище и двойного прямого удара левой в туловище и в голову можно использовать следующие упражнения в парах:

1. Один боксер ведет бой прямыми ударами левой в голову, второй боксирует, применяя все варианты исполнения двойного прямого удара левой в туловище и в голову (в атаке, в ответной форме и во встречной форме).
2. Один боксер ведет бой прямыми ударами правой и левой в голову, второй боксирует, применяя все варианты исполнения двойного прямого удара левой в туловище и в голову (в атаке, в ответной форме, во

встречной форме).

3. Один боксер атакует двойным прямым ударом левой в голову и в туловище, а затем защищается, второй боксер защищается и контратакует прямым ударом левой или правой в голову.

4. Один боксер атакует двойным прямым ударом левой в туловище и в голову, затем защищается, второй защищается и контратакует прямым ударом левой или правой в голову.

Двойной прямой удар левой в туловище, правой в голову.

Выполняя эту серию прямых ударов, боксер во время нанесения двойного прямого удара левой в туловище не переносит вес тела полностью на левую ногу, создавая этим удобное положение для нанесения прямого удара правой в голову.

Прямой удар правой в голову наносится из положения наклона вперед – вправо, причем этот удар наносится сразу же после прямого удара левой в туловище с одновременным выпрямлением туловища. Для разучивания техники выполнения серии из трех прямых ударов в туловище и в голову (двойной прямой удар левой в туловище, прямой удар правой в голову) применяются следующие упражнения:

1. Один боксер атакует прямым ударом левой в голову, второй контратакует встречным прямым ударом левой в туловище и тут же наносит прямой удар правой в голову.

2. Один боксер отвлекает противника обманным прямым ударом в голову, а затем наносит двойной прямой удар левой в туловище и правой в голову, второй боксер защищается подставкой согнутой левой руки и подставкой правой ладони.

3. Боксеры в свободном передвижении по залу поочередно атакуют друг друга серией прямых ударов в туловище и в голову (это двойной прямой удар левой в туловище, прямой удар правой в голову).

Серия прямых ударов в туловище и в голову (двойной прямой удар левой в туловище и в голову и прямой удар правой в голову).

Эта серия ударов разучивается в двух тактических вариантах: атакующем и встречном.

В атакующем варианте эта серия выполняется с двумя шагами вперед. На первом шаге наносится прямой удар левой в туловище, на втором шаге наносится двойной прямой удар левой - правой в голову.

Во встречном варианте исполнения этой серии сначала наносится встречный прямой удар левой в туловище на месте, а затем двойной прямой удар левой - правой в голову на месте или с шагом вперед, в зависимости от действий противника.

Для разучивания серии прямых ударов в туловище и в голову (двойной прямой удар левой в туловище и в голову, прямой удар правой в голову) применяются следующие упражнения в парах:

1. Один боксер выполняет атакующий вариант этой серии с двумя шагами вперед, второй защищается от прямого удара левой в туловище шагом назад и применяет любые защиты от прямых ударов в голову.

2. Один боксер атакует прямым ударом левой в голову, а затем защищается, второй выполняет встречный вариант серии ударов в туловище и в голову (двойной прямой удар левой в туловище и в голову, прямой удар правой в голову).

Упражнения для разучивания тактических вариантов применения этой серии прямых ударов в туловище и в голову (двойной прямой удар левой в туловище и в голову, прямой удар правой в голову):

1. Один боксер отвлекает внимание противника обманными ударами в голову, а затем наносит серию прямых ударов в туловище и в голову (двойной прямой удар левой в туловище и в голову, прямой удар правой в голову) с двумя шагами вперед.

2. Оба боксера в свободном передвижении по рингу наносят друг другу серию прямых ударов в туловище и в голову (двойной прямой удар левой в туловище и в голову, прямой удар правой в голову). Эта серия ударов выполняется как в атакующем, так и во встречном вариантах.

Серия прямых ударов (двойной прямой удар левой в голову и в туловище, прямой удар правой в голову).

Эта серия прямых ударов разучивается в атакующей форме. Двойной прямой удар левой в голову и в туловище выполняется с двумя шагами вперед, прямой удар правой в голову выполняется на месте.

Для разучивания этой серии, а также различных тактических вариантов ее применения, выполняются следующие упражнения в парах:

1. Один боксер атакует серией прямых ударов в голову и в туловище (двойной прямой удар левой в голову и в туловище, прямой удар правой в голову), второй защищается.

2. Один боксер атакует прямым ударом левой в голову, затем защищается, второй боксер защищается подставкой правой ладони или шагом назад и контратакует серией прямых ударов в голову и в туловище (двойной прямой удар левой в голову и в туловище, прямой удар правой в голову).

3. Один боксер атакует серией прямых ударов в голову и в туловище (двойной прямой удар левой в голову и в туловище, прямой удар правой в голову), второй защищается, подставкой правой ладони, шагом назад и подставкой левого плеча и контратакует прямым ударом правой в голову.

4. Один боксер атакует серией прямых ударов (двойной прямой удар левой в голову и в туловище, прямой удар правой в голову), затем защищается, второй защищается подставкой правой ладони, шагом назад, подставкой левого плеча и контратакует двойным прямым ударом в голову (любым).

Серия прямых ударов (прямой удар правой в голову, двойной прямой удар левой в туловище правой в голову).

Эта серия прямых ударов разучивается в двух тактических вариантах: атакующем и встречном.

В атакующем варианте эта серия выполняется с двумя шагами вперед. На первом шаге наносится прямой удар правой в голову, на втором шаге наносится прямой удар левой в туловище и прямой удар правой в голову, с переносом веса тела на впереди стоящую ногу.

Во встречном варианте исполнения этой серии, сначала наносится встречный прямой удар правой в голову на месте, а затем прямые удары левой в туловище, правой в голову на месте или с шагом вперед, в зависимости от действий противника.

Для разучивания серии прямых ударов в голову и в туловище (прямой удар правой в голову, двойной прямой удар левой в туловище правой в голову), применяются следующие упражнения в парах:

1. Один боксер выполняет атакующий вариант этой серии с двумя шагами вперед, второй защищается от прямого удара правой в голову шагом назад и применяет любые защиты от ударов в туловище и в голову.
2. Один боксер атакует прямым ударом левой в голову, а затем защищается, второй выполняет встречный вариант серии ударов в голову и в туловище (прямой удар правой в голову, двойной прямой удар левой в туловище правой в голову).

Прямой удар правой в туловище и защиты от него.

Прямой удар правой в туловище наносится с шагом влево – вперед. В момент нанесения удара вес тела переносится на полусогнутую левую ногу. Перенос веса тела на левую ногу обеспечивает достаточное смещение туловища влево, поэтому при нанесении прямого удара правой в туловище наклон влево - вперед делать не следует. Во время нанесения удара должен быть выполнен четкий поворот туловища справа – налево, который в значительной степени увеличивает быстроту и силу удара. Перчатка левой руки в это время страхует подбородок слева, а локоть левой руки – туловище.

Подводящие упражнения:

1. И.п. – ноги в боевой стойке, руки на поясе. Шаг влево – вперед с поворотом туловища справа налево, вернуться в исходное положение.
  2. То же, в передвижении по залу, по сигналу тренера.
  3. Выполнить прямой удар правой в туловище, в момент нанесения удара остановиться, и проверить правильность страховки левой рукой, а также устойчивость положения.
- Прямой удар правой в туловище разучивается сначала на месте, а потом в передвижении слитными шагами. Защиты, применяемые от прямого удара левой в туловище (подставка согнутой левой руки и шаг назад), могут успешно применяться и от прямого удара правой в туловище. Кроме того, начинающие боксеры должны освоить защиту - шаг влево. Начинать разучивать прямой удар правой в туловище сначала во встречной форме: на прямой удар левой в голову.
- Для разучивания прямого удара правой в туловище и защиты от него применяются следующие упражнения в парах:
1. Один из боксеров атакует прямым ударом левой в голову, второй наносит встречный прямой удар правой в туловище.
  2. Один боксер атакует прямым ударом правой в туловище, второй защищается подставкой согнутой левой руки.
  3. Один боксер атакует прямым ударом правой в туловище, второй защищается шагом влево.
  4. Один боксер атакует прямым ударом правой в туловище, второй защищается подставкой согнутой левой руки, а затем контратакует прямым ударом правой в туловище.
- Применяются следующие упражнения в парах для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в туловище:
1. Один боксер атакует прямым ударом левой или правой в голову, второй применяет любую защиту или наносит встречный прямой удар правой в туловище.
  2. Один боксер, применяет обманные движения левой рукой, атакует прямым ударом правой в голову или в туловище, второй защищается и контратакует прямым ударом левой или правой в голову.
  3. Боксеры ведут бой, нанося одиночные прямые удары левой рукой в голову и в туловище, а правой рукой только в туловище.

Двойной прямой удар левой в голову правой в туловище.

Двойной прямой удар левой в голову правой в туловище наносится с двумя шагами вперед. С первым шагом левой вперед наносится прямой удар левой в голову, затем с шагом влево – вперед наносится прямой удар правой в туловище.

Для разучивания этого двойного удара можно применять следующие упражнения в парах:

1. Один боксер атакует двойным прямым ударом левой в голову, правой в туловище, второй защищается подставкой правой ладони и подставкой левой согнутой руки.
2. Один боксер атакует прямым ударом левой в голову, затем защищается, второй боксер защищается подставкой правой ладони, а затем контратакует двойным прямым ударом левой в голову, правой в туловище.

3. Один боксер наносит обманный удар левой в голову, затем выполняет прямой удар правой в туловище, второй защищается подставкой согнутой левой руки.

#### ГЛАВА VI.

Обучение боковым ударам в голову и защитам от них.

Боковой удар левой в голову первоначально разучивается в ответной форме после уклона влево. Цель при этом находится правее левого кулака боксера, что создает благоприятное условие для нанесения удара. Толчком левой ноги боксер резко поворачивается слева направо, левая рука согнута в локтевом суставе под углом примерно в 90 градусов, кулак по дуге движется к цели, без замаха, по кратчайшему пути. Вес тела во время удара переносится на правую ногу, которая несколько выдвигается вперед.

Удар наносится согнутой рукой по правой стороне головы противника. Кулак в момент удара, может быть повернут пальцами внутрь или быть в среднем положении между пальцами внутрь и вниз.

Сила нанесения удара в значительной степени зависит от вращательного движения тела, от умения резко, рывком повернуть таз.

При начальном обучении боковому удару левой в голову от занимающихся необходимо требовать, чтобы плечо и предплечье в момент удара располагались в одной плоскости параллельной полу. Впоследствии в зависимости от обстановки локоть может быть в момент удара выше или ниже кулака. Важно, чтобы в момент удара предплечье «втыкалось» в цель, локоть «догонял кулак».

Подводящие упражнения.

1. И.п. – ноги в боевой стойке, руки опущены. Повороты туловища слева направо с одновременным переносом веса тела на правую ногу.

2. В движении шагом. Руки перед грудью. Повороты туловища.

3. В движении шагом. Руки в стороны, согнуты в локтевом суставе под прямым углом. Повороты туловища.

4. И.п. – ноги в боевой стойке. Руки опущены. Уклон влево, выпрямляясь, поворот туловища слева направо с одновременным переносом веса тела на правую ногу.

Разучивать боковой удар левой в голову шагом вперед левой ногой следует после того, как хорошо освоен удар на месте с переносом веса тела на правую ногу.

Затруднений обучению боковому удару левой в голову с шагом вперед обычно не вызывает, так как этот удар отличается от прямого удара левой в голову с шагом вперед только движением руки.

Упражнения для разучивания бокового удара левой в голову.

1. В движении слитными шагами вперед в положении боевой стойки, по сигналу, уклон влево и боковой удар левой в голову с переносом веса тела на правую ногу.

2. В движении слитными шагами влево по кругу, в положении боевой стойки, по сигналу, боковой удар левой в голову с шагом правой вправо - вперед.

3. В движении слитными шагами назад, в положении боевой стойки, по сигналу, прямой удар правой в голову с шагом вперед и боковой удар левой в голову с переносом веса тела на правую ногу.

Защита подставкой тыльной стороны правой перчатки.

Защита подставкой тыльной стороны правой перчатки выполняется следующим образом: защищая голову от бокового удара левой в голову боксер поднимает правую перчатку, страхуя правую сторону головы, одновременно локоть смещается влево, обеспечивая необходимую жесткость подставки.

Разучивать защиту подставкой тыльной стороны правой перчатки следует в парах.

Упражнения для разучивания.

1. Один боксер наносит прямой удар левой в голову, затем выполняет защиту подставкой тыльной стороны правой перчатки, другой боксер защищается уклоном влево и наносит боковой удар левой в голову с переносом веса тела на правую ногу.

2. То же, только боковой удар левой в голову выполняется с шагом вперед правой.

Упражнения для разучивания тактических вариантов применения бокового удара левой в голову и защите от него.

1. Один боксер атакует боковым ударом левой в голову с переносом веса тела на правую ногу, другой защищается шагом назад или подставкой тыльной стороны правой перчатки.

2. Один боксер атакует прямым ударом левой в голову и выполняет защиту шагом назад или подставкой тыльной стороны правой перчатки, другой защищается уклоном влево и наносит ответный боковой удар левой в голову.

3. Один боксер выполняет обманный удар (прямой удар правой в голову), затем наносит боковой удар левой

в голову, другой защищается подставкой тыльной стороны правой перчатки.

Двойной удар: прямой правой и боковой левой в голову.

На первом году обучения разучивается два варианта исполнения этого двойного удара.

1. Прямой удар правой в голову наносится с шагом вперед, перенося вес тела на левую ногу, боковой удар левой в голову наносится без переноса веса тела, только за счет поворота туловища.

2. Прямой удар правой в голову наносится с шагом вперед, перенося вес тела на левую ногу, боковой удар левой в голову наносится с переносом веса тела на правую ногу, с шагом вперед вправо.

Упражнения для разучивания двойного удара: прямой правой и боковой левой в голову и защит от него.

Выполнение обоих вариантов исполнения двойного удара в движении слитными шагами в различных направлениях, по сигналу.

1. В парах. Один боксер атакует двойным ударом прямой правой боковой левой в голову, другой боксер защищается подставкой левого плеча и шагом назад.

2. Один боксер атакует двойным ударом: прямой правой боковой левой в голову, другой защищается подставкой левого плеча и тыльной стороны правой перчатки.

3. Один боксер атакует прямым ударом левой в голову, затем защищается шагом на-зад и подставкой тыльной стороны правой перчатки, другой защищается подставкой левого плеча и наносит двойной удар прямой правой боковой левой в голову.

4. Один боксер атакует прямым ударом левой или правой в голову, затем защищается шагом назад и подставкой тыльной стороны правой перчатки, другой - защищается уклоном вправо и контратакует двойным ударом прямой правой и боковой левой в голову.

Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного удара прямой правой, боковой левой в голову.

1. Один боксер, применяя обманные движения левой рукой наносит двойной удар: прямой правой, боковой левой в голову, другой применяет защиту по выбору.

2. Один боксер атакует, либо двойным прямым ударом правой, левой в голову, либо двойным ударом прямой правой, боковой левой в голову, затем защищается, другой защищается и контратакует любым из этих двойных ударов.

3. Один боксер атакует прямым ударом левой в голову, затем защищается и контр-атакует двойным ударом прямой правой, боковой левой в голову, другой боксер защищается, наносит ответный прямой левой или правой в голову и снова защищается.

Двойной удар прямой правой в туловище, боковой левой в голову.

Разучиваются на первом году обучения два варианта выполнения этого удара.

1. Прямой удар правой в туловище наносится с шагом левой вперед – влево, боковой удар левой в голову за счет выпрямления и поворота туловища, без переноса веса тела на другую ногу.

2. Прямой удар правой в туловище наносится с шагом вперед – влево, боковой удар левой наносится с шагом правой вперед и с переносом веса тела на правую ногу.

Разучивается этот двойной удар сначала во встречной форме, а затем в атаке.

Упражнения для разучивания.

1. Один боксер атакует прямым ударом левой в голову, затем защищается подставкой согнутой правой руки, шагом назад или подставкой тыльной стороны правой перчатки. Другой наносит встречный вариант: двойной удар – прямой правой в туловище боковой левой в голову.

2. Один боксер, применяя обманные движения левой рукой, наносит двойной удар: прямой правой в туловище боковой левой в голову, другой защищается подставкой левой согнутой в локте руки и подставкой тыльной стороны правой перчатки.

Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного удара прямой правой в туловище боковой левой в голову.

Упражнения для разучивания тактических вариантов применение двойного удара прямой правой в туловище боковой левой в голову целесообразно соединить с упражнениями по разучиванию тактических вариантов применения двойного удара прямой правой, боковой левой в голову.

1. Один боксер наносит один из этих двойных ударов, второй произвольно защищается.

2. Один боксер атакует любым прямым ударом в голову, по выбору, затем защищается, другой боксер защищается и контратакует двойным ударом: прямой правой в туловище боковой левой в голову или встречает прямой правой в туловище боковой левой в голову.

3. Условный бой названными двойными ударами.

Двойной удар прямой, боковой левой в голову.

На первом году обучения разучивается три варианта исполнения этого двойного удара.

1. Прямой удар левой в голову наносится с шагом вперед, боковой удар левой в голову с шагом правой и переносом веса тела на правую ногу.

2. Прямой удар левой в голову наносится с шагом вперед, боковой удар левой в голову с шагом вперед – влево.

3. Прямой удар левой в голову наносится с шагом вперед, боковой удар левой в голову с шагом назад.



Упражнения для разучивания.

1. Один боксер атакует двойным ударом (I и II варианты исполнения), другой боксер защищается шагом назад и подставкой тыльной стороны правой перчатки.
2. Один боксер атакует двойным ударом (III вариант исполнения), другой боксер защищается подставкой левого плеча и тыльной стороны правой перчатки.

Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного удара прямой левой, боковой левой в голову.

1. Один боксер атакует прямым ударом в голову, затем защищается, другой защищается и контратакует двойным ударом прямой левой, боковой левой в голову, выполняя различные варианты.
2. Один боксер атакует двойным ударом: прямой левой, боковой левой в голову, затем защищается, другой боксер защищается и контратакует любым прямым ударом в голову.
3. Оба боксера ведут бой двойным ударом прямой левой, боковой левой в голову.

Серия из трех ударов (2-ой прямой удар левой, правой, боковой левой в голову).

На первом году обучения разучивается два варианта технического исполнения этой серии.

1. С шагом вперед левой ногой наносится двойной прямой удар левой, правой в голову, боковой удар левой в голову наносится под шаг правой ноги вперед – вправо.

2. С шагом вперед левой ногой наносится двойной прямой удар левой, правой в голову, и сразу же с шагом назад наносится боковой удар левой в голову.

Упражнения для разучивания.

1. Один боксер атакует серией из трех ударов (2-ой прямой удар левой, правой, боковой удар левой в голову), другой защищается шагом назад и подставкой тыльной стороны правой перчатки.
2. Один боксер атакует прямым ударом левой в голову, затем защищается, другой боксер защищается подставкой правой ладони и контратакует серией из трех ударов (2-ой прямой удар левой, правой, боковой удар левой в голову).
3. Один боксер атакует прямым ударом правой в голову, затем защищается от серии, другой боксер защищается шагом назад и наносит серию из трех ударов (2-ой прямой удар левой, правой, боковой удар левой в голову).

Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии из трех ударов (2-ой прямой удар левой, правой, боковой удар левой в голову).

1. Один боксер атакует прямыми ударами левой или правой в голову, другой боксер защищается шагом назад, подставкой правой ладони и контратакует серией из трех ударов I или II вариант.
2. Один боксер ведет бой с применением всех изученных ударов и защит, другой боксер контратакует одиночными прямыми ударами в голову и туловище, а в удобный момент атакует серией из трех ударов I или II вариант.

Серия из трех ударов в голову (прямой правой, боковой левой, прямой правой).

Обучение этой серии ударов не представляет собой особой сложности. В ранее изученной серии из трех прямых ударов правой, левой, правой в голову, прямой удар левой, заменяется на боковой удар левой.

Упражнения для разучивания.

1. В движении «челнок», по сигналу, атака серией ударов под шаг разноименной ноги левой, правой, левой.
  2. В движении слитными шагами влево или вправо по кругу, по сигналу, атака серией ударов с тремя шагами вперед левой, правой, левой.
  3. В парах. Один боксер атакует серией из трех ударов в голову (прямой правой, боковой левой, прямой правой), другой защищается шагом назад, подставкой тыльной стороны правой перчатки и подставкой левого плеча.
  4. Один боксер атакует прямым ударом в голову, затем защищается от серии, другой боксер защищается уклоном вправо и контратакует серией ударов в голову (прямой правой, боковой левой, прямой правой).
- Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии ударов в голову (прямой правой, боковой левой, прямой правой).
1. Один боксер атакует названной серией, второй выполняет защиты по выбору.
  2. Один боксер атакует прямым ударом левой в голову, защищается и контратакует серией ударов в голову (прямой правой, боковой левой, прямой правой), другой защищается уклоном вправо или влево, контратакует

прямым ударом в голову и защищается от серии.

3. Один боксер атакует прямым ударом в голову, затем защищается, другой боксер наносит встречный прямой удар левой в туловище и наносит серию ударов в го-лову (прямой правой, боковой левой, прямой правой) или наносит встречный прямой правой в туловище.

Боковой удар правой в голову и защиты от него.

Боковой удар правой в голову разучивается первоначально в ответной форме по-сле уклона вправо, так как цель в это время находится левее правого кулака и тем самым создается удобное положение для нанесения удара.

Боковой удар правой в голову выполняется следующим образом: толчком правой ноги боксер поворачивает туловище справа налево, кулак по дуге движется к цели, без замаха, по кратчайшему пути. Удар наносится рукой, согнутой в локтевом суста-ве. В момент соприкосновения с целью кулак боксера должен быть повернут паль-цами внутрь или быть в положении между пальцами внутрь и пальцами вниз.

Сначала от начинающих боксеров требуют, чтобы предплечье и плечо в момент удара располагались в одной плоскости параллельной полу. Впоследствии чаще прихо-дится выполнять боковой удар правой в голову, таким образом, чтобы локоть бьющей руки был поднят выше кулака, так как нанесению удара мешает левое плечо противни-ка.

Подводящие упражнения.

1. В движении шагом, руки согнуты и подняты в стороны. Повороты туловища под шаг разноименной ноги.

2. И.п. – ноги в боевой стойке, руки опущены. Уклон вправо, выпрямляясь, поворот туловища справа на лево с переносом веса тела на левую ногу.

Упражнения для разучивания бокового удара правой в голову.

1. В движении слитными шагами вперед или назад, по сигналу – шаг вправо и боко-вой удар правой в голову.

2. В движении слитными шагами влево по кругу, по сигналу – шаг вправо и боковой удар правой в голову.

3. В свободном передвижении по залу, по сигналу – уклон вправо и боковой удар правой в голову.

Защита подставкой тыльной стороны левой перчатки.

Защита подставкой тыльной стороны левой перчатки выполняется так: левая рука сгибается, закрывая левую сторону головы, локтевой сустав смещается от бокового удара правой в голову. Кроме этой защиты используются: защита шагом назад и за-щита подставкой левого плеча, изученные ранее.

Упражнения для разучивания тактических вариантов применения бокового удара правой в голову и защита подставкой тыльной стороны левой перчатки.

1. Один боксер атакует прямым ударом правой в голову, затем защищается подстав-кой тыльной стороны левой перчатки, другой защищается уклоном вправо и на-носит боковой удар правой в голову.

2. Один боксер наносит ложный прямой удар левой в голову, а затем наносит боко-вой удар правой в голову, другой боксер защищается подставкой тыльной сторо-ны левой перчатки.

Двойной удар прямой левой, боковой правой в голову.

При исполнении этого двойного удара прямой удар левой в голову наносится с переносом веса тела на правую ногу, затем толчком правой ноги наносится боковой удар правой в голову.

Упражнения для разучивания.

1. В движении слитными шагами вперед, по сигналу – прямой удар левой в голову с шагом правой вправо и боковой удар правой в голову под шаг левой ногой.

2. В парах. Один боксер атакует двойным ударом прямой левой, боковой правой в голову, другой защищается подставкой правой ладони и левого плеча.

3. Один боксер атакует прямым ударом левой в голову, другой наносит встречный прямой удар левой в голову с уклоном вправо, а затем – боковой удар правой в голову.

Двойной боковой удар левой, правой в голову.

При исполнении двойного бокового удара левой, правой в голову боковой удар левой наносится с переносом веса тела на правую ногу, боковой удар правой в голову с переносом веса тела на левую ногу.

Упражнения для разучивания.

1. В движении слитными шагами вперед, по сигналу – шаг влево и двойной боковой удар левой, правой в голову.

2. В свободном передвижении по залу, по сигналу – уклон влево и двойной боковой удар левой, правой в голову.

3. В парах. Один боксер атакует двойным боковым ударом левой, правой в голову, другой защищается шагом назад и подставкой тыльной стороны левой перчатки, либо подставкой тыльной стороны правой перчатки и шагом назад.

4. Один боксер атакует прямым ударом левой в голову, затем защищается, другой защищается уклоном влево и наносит двойной боковой удар левой, правой в го-лову.

Тактические варианты применения двойного бокового удара левой, правой в голову.

1. Один боксер двигается, применяя прямые удары в туловище левой и правой, в удобный момент после обмана правой в туловище наносит двойной боковой удар левой, правой в голову, второй боксер выполняет защиты.

2. Один боксер атакует прямыми ударами в голову, затем защищается, второй вы-полняет любые защиты, но после уклона вправо наносит ответный удар правой в голову (прямой или боковой), после уклона влево наносит двойной боковой удар левой, правой в голову.

## ГЛАВА VII.

Обучение коротким ударам снизу в туловище и боковым в голову. Обучение простейшим соединениям коротких ударов.

Короткие удары, наносимые боксерами на ближней дистанции – одно из основных средств ведения боя. Между тем, среди многих тренеров распространено мнение, что обучать коротким ударам необходимо в первую очередь физически сильным боксерам, которые в ситуации ближнего боя смогут использовать свое физическое превосходство. Однако практика работы с боксерами – юношами показывает, что навыками ближнего боя должен владеть каждый боксер. А вот набор, применяемых в ближнем бою технико-тактических приемов, зависит от индивидуальных физических и психических особенностей боксера.

В последние годы начинающих боксеров принято обучать сначала технике ведения боя на дальней, а затем на средней дистанции. Обучение же технике ведения боя на ближней дистанции зачастую откладывается на 2-3 года. Такой подход наносит непоправимый вред и нередко приводит к положению, когда на протяжении ряда лет боксер не может ликвидировать пробелов в своей технико-тактической подготовке.

Объясняется это тем, что защиты от коротких ударов по времени (учитывая латентный период реакции), длятся дольше самого удара. Кроме того, в ближнем бою боксер часто не видит начала удара, а определяет (предугадывает) его по положению рук и туловища противника. Это чувство, позволяющее успешно защищаться в ближнем бою, может быть выработано только благодаря опыту ведения боя на ближней дистанции.

Учитывая все сказанное, можно рекомендовать приступать к освоению элементов ближнего боя с боксерами – юношами уже на первом году обучения.

На первом году обучения начинающие боксеры осваивают лишь простейшие виды коротких ударов и защиты от них. Не следует настаивать на применении коротких ударов в условных и вольных боях, но если при непроизвольных сближениях боксер применяет изученные короткие удары, пресекать этого не нужно.

Обучение ближнему бою начинается с освоения наступательной позиции. Выполняя ее, боксер слегка сгибает туловище в пояснице, подает таз несколько вперед, ноги согнуты в коленях и расставлены на ширину плеч, руки согнуты в локтях и касаются туловища, кулаки у подбородка.

При нанесении ударов в ближнем бою, свободной рукой боксер страхует голову от возможных встречных ударов, помещая перчатку сбоку от головы. Удары, выполненные начинающими боксерами без страховки, следует считать неправильными.

### ПРАВИЛЬНО НЕПРАВИЛЬНО

Прежде, чем приступить к изучению коротких ударов, занимающиеся должны освоить ряд подготовительных движений, выполняемых из наступательной позиции:

1. Уклон вправо и приседание на правой ноге.
2. Уклон влево и приседание на левой ноге.
3. Приседание и поворот направо.
4. Приседание и поворот налево.
5. Несколько шагов вправо или влево (из наступательной позиции).

Когда занимающиеся станут уверенно выполнять эти движения, можно приступать к изучению ударов снизу в туловище.

Удар снизу правой в туловище и защиты от него.

Подводящие упражнения.

1. И.п. – наступательная позиция, вес тела равномерно распределен на двух ногах. Подавая вес тела вперед, с одновременным поворотом туловища справа налево, перенести вес тела на левую ногу.
2. И.п. – наступательная позиция, вес тела на правой ноге. Подавая вес тела вперед, с одновременным поворотом туловища справа налево, перенести вес тела на левую ногу.
3. И.п. – наступательная позиция, вес тела на левой ноге. Подавая вес тела назад, с поворотом туловища справа налево, перенести вес тела на правую ногу.

Удар снизу правой в туловище, наносится с одновременным переносом веса тела на левую ногу, из наступательной позиции. Сначала боксер выполняет уклон вправо с приседанием на правой ноге, затем толчком правой ноги туловище поворачивается налево с одновременным выпрямлением ног и переносом веса тела на левую ногу. Удар наносится согнутой рукой, предплечье при этом поворачивается во внутрь до положения пальцами к себе. Удар направляется в середину туловища противника, левой рукой боксер страхует голову и туловище.

Упражнения для разучивания удара снизу правой в туловище.

1. И.п. – наступательная позиция. «Раз» - уклон вправо с приседанием на правой ноге. «Два» - удар правой в туловище с переносом веса тела на левую ногу, задержаться в этом положении. «Три» - возвратиться в и.п.
2. И.п. – наступательная позиция, по сигналу, удар снизу правой в туловище с последующим возвращением в исходное положение.
3. И.п. – наступательная позиция, в двухшереножном строю. Боксеры первой шеренги, по сигналу, или произвольно наносят удар снизу правой в туловище, боксеры второй шеренги подставляют раскрытую

правую перчатку. Затем роли меняются.

Защита подставкой согнутой левой руки.

Защита подставкой согнутой левой руки выполняется из наступательной позиции. Под удар снизу правой в туловище движением слева направо подставляется согнутая левая рука, локоть правой руки при этом страхует туловище боксера, перчатка - голову.

Упражнения для разучивания удара снизу правой в туловище и защиты подставкой согнутой левой руки.

1. И.п. – наступательная позиция. В двухшереножном строю. «Раз» - боксеры первой шеренги наносят удар снизу правой в туловище, боксеры второй шеренги выполняют защиту подставкой согнутой левой руки.

«Два» - боксеры остаются в том же положении. «Три» - боксеры возвращаются в исходное положение.

2. И.п. – то же. Боксеры выполняют то же задание без остановки.

3. И.п. – то же. Боксеры поочередно выполняют, то удар, то защиту.

Удар снизу левой в туловище и защиты от него.

Подводящие упражнения.

1. И.п. – наступательная позиция. В двухшереножном строю, вес тела равномерно распределен на двух ногах. Подавая вес тела вперед, повернуть его слева направо, одновременно перенося вес тела на правую ногу.

2. И.п. – наступательная позиция, вес тела на левой ноге. Подавая вес тела назад, одновременно повернуть его слева направо, перенося вес тела на правую ногу.

Удар снизу левой в туловище разучивается с переносом веса тела на правую ногу из наступательной позиции. После уклона влево с приседанием на левой ноге, толчком левой ноги боксер поворачивает туловище направо и подает его вперед, перенося вес тела на правую ногу. Удар наносится согнутой рукой, предплечье поворачивается до положения кулака пальцами к себе. Удар направляется в середину туловища, правая рука при этом страхует туловище и голову.

Упражнения для разучивания удара снизу левой в туловище.

1. И.п. – наступательная позиция. «Раз» - уклон влево с приседанием на левой ноге. «Два» - удар снизу левой в туловище, остаться в этом положении. «Три» - и.п.

2. И.п. – наступательная позиция. Боксеры последовательно наносят удары снизу правой и левой в туловище с шагами вперед, перенося вес тела на разноименную ногу.

3. И.п. – наступательная позиция в двухшереножном строю. Один боксер наносит последовательно удары снизу правой и левой в туловище, партнер держит на месте цели раскрытую перчатку. Затем роли меняются. Защита подставкой согнутой правой руки.

Защита подставкой согнутой правой руки выполняется из наступательной позиции. Под удар снизу левой в туловище движением справа налево подставляется согнутая правая рука, левая рука при этом страхует голову (перчаткой) и туловище (локтем).

Упражнения для разучивания удара снизу левой в туловище и защиты от него.

1. И.п. – наступательная позиция. Стоя в двухшереножном строю, боксеры первой шеренги наносят удар снизу левой в туловище, боксеры второй шеренги выполняют защиту подставкой согнутой правой руки.

2. И.п. – то же. Боксеры поочередно наносят удары и защищаются.

3. И.п. – то же. Стоя в двухшереножном строю, боксеры первой шеренги последовательно наносят удары снизу правой и левой в туловище, боксеры второй шеренги выполняют защиту подставкой правой или левой согнутой руки.

4. И.п. – то же. Стоя в двухшереножном строю, боксеры первой шеренги наносят последовательно удары снизу правой и левой в туловище с шагами вперед, боксеры второй шеренги, подставляя перчатку под удар партнера, отходят назад.

5. И.п. – то же. Стоя в двухшереножном строю, боксеры первой шеренги последовательно атакуют ударами снизу правой и левой в туловище, делая с каждым ударом шаг вперед, боксеры второй шеренги защищаются подставками согнутых рук.

Короткие боковые удары правой и левой в голову.

Техника нанесения коротких боковых ударов в голову сходна с техникой выполнения длинных боковых ударов в голову. Единственное различие состоит в том, что рука несколько сильнее согнута в локтевом суставе. При нанесении коротких боковых ударов необходимо обратить внимание на движение локтя, который должен следовать за кулаком. В момент удара кулак и локоть находятся в одной плоскости.

Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову.

1. И.п. – наступательная позиция. «Раз» - уклон вправо с приседанием на правой ноге. «Два» - короткий боковой удар правой по правой перчатке партнера. «Три» - уклон влево с приседанием на левой ноге.

«Четыре» - короткий боковой удар левой по перчатке партнера.

2. И.п. – то же. «Раз» - уклон вправо с приседанием на правой ноге. «Два» - боковой удар правой в голову (по перчаткам партнера). «Три» - боковой удар левой в голову (по перчаткам партнера). «Четыре» - и.п.

3. И.п. – то же. «Раз» - уклон влево с приседанием на левой ноге. «Два» - боковой удар левой в голову (по

перчатке партнера). «Три» - боковой удар правой в голову (по перчатке партнера). «Четыре» - и.п.  
4. И.п. – то же. В двухшереножном строю, боксеры первой шеренги последовательно наносят боковые удары по перчаткам партнера с шагами вперед, боксеры второй шеренги двигаются назад.

Защита подставкой тыльной стороны перчатки.

Эта защита уже изучалась ранее от длинных боковых ударов, поэтому не вызывает затруднений у занимающихся. При изучении элементов ближнего боя необходимо связать эти защиты с ответными ударами, то есть научить боксеров сразу же после применения защиты наносить ответные удары снизу в туловище и боковые в голову.

Упражнения для разучивания.

1. Один боксер наносит боковой удар левой в голову и защищается подставкой согнутой руки, другой защищается подставкой тыльной стороны перчатки и наносит ответный удар снизу левой в туловище.
2. Один боксер наносит боковой удар правой в голову и защищается подставкой согнутой руки, другой защищается подставкой тыльной стороны перчатки и наносит ответный удар снизу правой в туловище.
3. Один боксер наносит боковой удар левой в голову и защищается подставкой тыльной стороны перчатки, другой защищается подставкой тыльной стороны перчатки и наносит ответный боковой удар левой в голову.
4. Один боксер наносит боковой удар правой в голову и защищается подставкой тыльной стороны перчатки, другой защищается подставкой тыльной стороны перчатки и наносит ответный боковой удар правой в голову.

Защита приседанием.

Защита приседанием легко усваивается начинающими боксерами. Следует только указать занимающимся, что кроме сгибания ног, туловище еще более группируется, чем при выполнении наступательной позиции. Эта защита хороша тем, что может быть выполнена от любого удара в голову, кроме ударов снизу. Из нее также удобно наносить ответные удары, особенно удары снизу.

Упражнения для разучивания.

1. Один боксер наносит боковой удар левой в голову и защищается подставкой согнутой руки, другой боксер защищается приседанием и наносит ответный удар снизу левой или правой в туловище.
  2. Один боксер наносит боковой удар правой в голову и защищается подставкой согнутой руки, другой защищается приседанием и наносит ответный боковой удар левой или правой снизу в туловище.
  3. Один боксер наносит боковой удар левой в голову и защищается подставкой тыльной стороны перчатки, другой защищается приседанием и наносит ответный боковой удар левой или правой в голову.
  4. Один боксер наносит боковой удар правой в голову и защищается подставкой тыльной стороны перчатки, другой защищается приседанием и наносит ответный боковой удар левой или правой в голову.
- Двойной удар снизу правой в туловище, боковой левой в голову

Наиболее удобно выполнять этот двойной удар начинающим боксерам после уклона вправо.

Упражнения для разучивания.

1. Боксер выполняет уклон вправо, а затем наносит двойной удар правой снизу в туловище, боковой левой в голову по перчаткам партнера. Сначала это упражнение выполняется на месте, а затем в движении вперед.
2. Один боксер атакует двойным ударом снизу правой в туловище, боковой левой в голову и защищается, другой защищается подставкой согнутой руки и тыльной стороны перчатки. Сначала это упражнение выполняется на месте, а затем в движении вперед.
3. Один боксер атакует двойным ударом снизу правой в туловище, боковой левой в голову, другой защищается подставкой согнутой руки и тыльной стороны перчатки и наносит ответный удар левой снизу в туловище или боковой в голову.
4. Один боксер атакует ударом снизу правой в туловище, затем защищается подставкой согнутой руки и тыльной стороны перчатки, другой защищается подставкой согнутой руки и наносит двойной удар снизу правой в туловище, боковой левой в голову.

Двойной удар снизу левой в туловище, боковой правой в голову.

Двойной удар снизу левой в туловище, боковой правой в голову, наиболее удобно разучивать после уклона влево.

Упражнения для разучивания.

1. Боксер выполняет уклон влево, а затем наносит двойной удар левой снизу в туловище, боковой правой в голову по перчаткам партнера. Сначала это движение выполняется на месте, а затем в движении вперед.

2. Один боксер атакует изученным двойным ударом, другой защищается подставкой согнутой руки и подставкой тыльной стороны перчатки. Сначала это движение выполняется на месте, а затем в движении вперед.
  3. Один боксер атакует изученным двойным ударом и защищается, другой защищается подставкой согнутой руки и подставкой тыльной стороны перчатки и наносит ответный удар правой снизу в туловище или боковой в голову.
  4. Один боксер атакует боковым ударом левой в голову, затем защищается подставкой согнутой руки и подставкой тыльной стороны перчатки и наносит ответный двойной удар снизу левой в туловище, боковой правой в голову.
- Изучение коротких ударов удобно планировать в следующей последовательности: 2 -3 занятия отводится на изучение ударов снизу в туловище, затем три занятия за-нимающиеся совершенствуют ранее изученный материал, а в конце уроков 3 – 4 ра-унда повторяют удары снизу. Затем 2 – 3 занятия идет на изучение коротких боко-вых ударов в голову. Последующие три занятия повторяется изученный материал, а в конце занятия начинающие боксеры повторяют короткие боковые удары в голову.
- На изучение двойных коротких ударов, также отводится 2 – 3 занятия, после ко-торых три урока идет на повторение ранее изученного материала, а в конце уроков 2 – 4 раунда повторяются только изученные двойные короткие удары.
- Затем примерно в течение месяца с начинающими боксерами проводятся трени-ровочные уроки, после которых проводятся соревнования типа открытого ринга (во время летних каникул).

## ГЛАВА VIII.

### Организация и методика тренировки боксеров – юношей на 2-ом году обучения.

На втором году обучения занимающиеся на первых и последующих занятиях, на-чинают свои занятия с повторения «школы бокса», куда включаются специальные и специально-подготовительные упражнения, как на месте, так и в движении. Прямые удары, чередуются с боковыми ударами, ударами снизу. Задания выполняются на всех трех дистанциях в зависимости от задач занятия. Повторение, как говорят: «мать учения», повторяются комбинации ударов из 1-ого года обучения, куда входят одиночные, двойные, серии ударов.

Боевые тактические действия – основное оружие в бою на дальней дистан-ции. В них воедино соединены все факторы – и тактические, и технические, - опре-деляющие успех атаки.

Это обстоятельство обязывает боксера наиграть как можно больше боевых такти-ческих приемов, что дает простор его тактическому мышлению в бою.

Крупнейшие международные соревнования последних лет продемонстрировали хорошую техническую и физическую подготовленность не только отдельных спорт-сменов, но и целых школ бокса, представляющих иногда группы стран и даже кон-тиненты. В то же время боевая тактика боксеров была не на высоте. В чем дело, где кроются причины такой однобокости?

Ответ на эту проблему можно найти, если проанализировать то общее, что поло-жено в систему тренировки боксеров всех школ. Внимательный анализ схемы урока показывает, что совершенствованию техники бокса уделяется в ней неизмеримо больше времени и внимания, чем тактике. Техника бокса, разумеется, составляет ос-нову боевого тактического действия, но нельзя же забывать о том, что оружие может вести эффективный огонь только в том случае, если оно прочно установлено в укры-тии, а прицел его тщательно выверен. Так и в боксе атака или контратака достигнут цели лишь в том случае, если все их компоненты сработают согласованно и свое-временно. Другими словами, удар достигнет цели, если будет наигран в каком-то определенном боевом тактическом действии атакующего или контратакующего по-рядка.

И в отечественной школе бокса, а она сейчас применяется в большинстве стран мира, проводится преимущественное совершенствование техники над тактикой в большинстве тренировочных упражнений. Это относится к упражнениям на снаря-дах, с партнером в перчатках, на лапах и даже к разминке.

Преимущественное же со-вершенствование тактики над техникой имеет место лишь в условном бою. Сейчас, когда вопросы технической, физической и функциональной подготовки решаются более или менее успешно, возникает необходимость перенести акцент на совершен-ствование тактической подготовки. Внести в схему урока новый вид тренировки под названием «школы бокса». «Школа бокса» завоевывала права гражданства посте-пенно. Вначале в учебно-тренировочном занятии ей было выделено лишь 15 минут. Затем, видя высокий эффект отдачи, увеличили время до 30 минут.

Что же представляет из себя «школа бокса»? Это вид тренировки, посвященной только технике и тактике, причем техника совершенствуется исходя из тактических задач и целиком подчинена боевой тактике. В этом главное. Конечной целью «шко-лы бокса» является освоение боевых тактических действий.

«Школа бокса» - это первый шаг к принципиально новому толкованию бокса, где главным становится боевое тактическое действие, оно вносит в сознание боксера и тренера новый подход к оценке боевых действий. Боксеры все больше сознают, что боевое тактическое действие – это не голая атака, это создание в ходе боя момента возможности, момента внезапности, только после которого и следует молниеносная атака с последующим выходом из боя. Контратакующее боевое действие – это в пер-вую очередь вызов на атаку, моментальная активная защита с одновременным соз-данием момента возможности и уж потом молниеносная контратака с последующим выходом из боя.

«Школу бокса» на тренировке следует начинать сразу после разминки, пока бок-серы сохраняют максимальную готовность к выполнению упражнений, требующих высокой координации, быстроты движений, скорости реакции, умелого владения мышечной системой.

Группа располагается в одну шеренгу по всему квадрату зала. Отработкой тактико-технических приемов руководит тренер. Все комбинации выполняются без боксерских перчаток и обычно без партнера. Например, при совершенствовании контр-атаки двумя прямыми / «раз – два»/ в голову, тренер ставит перед боксерами задачу, прежде всего, применять провокационные обманные действия, или, как говорят, «вызывать огонь на себя». Например, тренер, «поддаваясь» на провокации, наносит прямой удар левой в голову с шагом вперед, боксеры защищаются шагом назад с последующей контратакой двумя прямыми / «раз – два»/ в голову. Выполнив контратаку, боксеры шагом назад разрывают дистанцию.

В ходе выполнения комбинации тренер короткими пояснениями показывает боевые возможности приема. Основная задача первого этапа боевого тактического действия – четкое и своевременное выполнение всех его компонентов: вызова на атаку, активной защиты с созданием момента возможности контратаки, выхода из боя.

Таким образом, именно в «школе бокса» удастся не только уделить большое внимание точности технического исполнения боевого приема, но и раскрыть боксеру тактические возможности данного приема. Могут возразить: дескать, все это целесообразнее перенести в упражнения с партнером в перчатках, так как там все приемы будут совершенствоваться в условиях, максимально приближенных к условиям боя. Нецелесообразнее. И вот почему.

Одной из задач тренировки является необходимость усвоения и совершенствования определенных тактико-технических навыков, чтобы боксер мог широко, без излишних физических и временных затрат, применять их исходя из тактических задач.

Известно, что спортивные навыки в ходе тренировки формируются по механизму условных рефлексов на основе присущих человеку врожденных способностей к движению. Двигательная память является одним из подразделений памяти человека,

и усвоение движений происходит подобно заучиванию таблицы умножения, то есть путем многократных повторений. Эти многократные повторения, бесспорно, целесообразнее проводить в «школе бокса», а не в упражнениях с партнером, так как время боевой практики с партнером в перчатках должно быть ограниченным – боксер и так получает большие нервные и психические нагрузки.

Залог успеха боксеров секции – это правильная организация учебно-спортивной работы. Последнюю можно разделить на три части: воспитательную, учебно-тренировочную и соревнования.

Учебно-тренировочная работа осуществляется во время регулярных занятий, как теоретических, так и практических. В теоретические занятия входят: беседы и лекции по истории бокса, просмотр учебных и художественных фильмов по боксу, просмотр и разбор соревнований.

Тренер, ведущий секцию, должен помнить, что его задача не только преподавать своим воспитанникам какие-то сведения по теории и истории бокса, но и воспитать их характер. Вот почему такую важную роль играет в жизни секции воспитательная работа.

Учебно-воспитательная работа может быть организована четко лишь при ведении правильной документации. В основе работы секции лежит годовой план, который тренер составляет совместно с бюро секции. В нем должны найти отражение воспитательная, учебная, агитационная работа, подготовка разрядников, судей, инструкторов.

План должен составляться на основе установленной программы по боксу. Прежде чем приступить к тренировкам, преподаватель должен позаботиться об оборудовании зала боксерским инвентарем. В зале желательно иметь 20 пар боксерских перчаток, ринг с войлочным или брезентовым покрытием, несколько набивных мешков, груши насыпные или пневматические, скакалки, лапы, набивные и теннисные мячи, набор гантелей, штангу, набор булав, гимнастическую стенку, 2-3 зеркала в полный рост спортсмена. Кроме того, преподаватель должен следить за личным инвентарем занимающегося: его спортивной формой, боксерскими ботинками, бинтами из эластичной ткани и т.п.

Также большое внимание нужно уделять общей физической подготовке боксеров, причем за основу ее должны быть приняты нормативы комплекса ГТО.

За здоровьем занимающихся и их физическим развитием должен быть установлен постоянный медицинский контроль. Врач и тренер обязаны поддерживать между собой тесную связь.

I. Прямые удары в туловище и защита шагом в сторону с поворотом.

Защита от прямых ударов в туловище – шагом в сторону с поворотом.

На втором году обучения, занимающимся предлагается изучить защиту шагом в сторону с поворотом. Эта защита сложна по сравнению с теми, которые были изучены ранее. Но защита шагом в сторону с поворотом от удара в голову, разучиваемая ранее, облегчает тренеру в подборе подводящих упражнений.

Тренеру, особое внимание следует обратить на автоматизм подводящих упражнений, которые помогут быстрому усвоению защиты.

Защита построена на шаге в сторону, выводящим боксера из сферы действия удара противника. Эту защиту применяют не столько для того, чтобы защититься от какого-то – либо одного удара, сколько для того, чтобы избежать атаки противника в целом. Особенно ценна эта защита в бою с боксером, стремящимся вести ближний бой и теснить противника к канатам или в угол.

Способ выполнения.

Шаг делается с одновременным поворотом туловища в сторону шага, при этом живот несколько втягивается. Например, при шаге вправо, вес тела целиком переносится на правую ногу, опирающуюся в пол передней части стопы, а туловище, - полу-чающее при этом поступательное движение от толчка левой ноги, немного поворачивают и слегка наклоняют в правую сторону.

Подводящие упражнения.

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. На счет 1 -2 делают обычные шаги вперед, на счет - 3 делают поворот туловища вправо или влево по заданию тренера.

2. И.п. – ноги в боевой стойке, руки опущены. Повороты вправо и влево с переносом веса тела на правую и левую ногу. Упражнение выполняется на месте.

3. И.п. – боевая стойка. Боксер передвигается слитными скользящими шагами, по сигналу, - шаг в сторону, противоположному движению и делает поворот туловища в сторону.

При разучивании этой защиты, надо обратить внимание на то, чтобы живот втягивался в себя при повороте в сторону. Это и отличает защиту в сторону с поворотом туловища, от защиты в сторону с поворотом от удара в голову. Поэтому тренеру надо указать это отличие своим боксерам. Разучивать эту защиту надо сначала стоя на месте, а затем в движении слитными шагами в различных направлениях. Для облегчения, желательно, разучивать эту защиту под счет. Также, нужно отвести время для самостоятельного изучения этой защиты, стоя перед зеркалом. С тем, чтобы занимающиеся могли сами контролировать свои ошибки и пытаться их исправить.

Упражнения для разучивания защиты шагом в сторону с поворотом, от прямых ударов в туловище.

1. Один боксер атакует прямым ударом левой в голову. Другой делает защиту шагом в сторону с поворотом, при этом руки опущены. /Повторение старого материала/

2. Один боксер атакует ложным (финт) прямым ударом левой в голову, а затем прямым ударом левой в туловище, а другой делает защиту шагом в сторону с поворотом от левого прямого удара в туловище, обращая внимание на то, чтобы живот был убран во время поворота в сторону.

3. Один боксер атакует ложным (финт) прямым ударом левой в голову, а затем прямым ударом правой в туловище, а другой делает защиту шагом в сторону с поворотом влево от прямого удара правой в туловище.

4. Один боксер атакует прямым ударом левой в туловище. Другой делает защиту шаг в сторону с поворотом вправо.

5. Один боксер атакует прямым ударом правой в туловище. Другой делает защиту шаг в сторону с поворотом вправо и контратакует любым ударом.

6. Один боксер атакует прямым ударом левой в туловище. Другой делает защиту шаг в сторону с поворотом вправо и контратакует любым ударом.

7. Та же защита и контратака, только после прямого удара правой в туловище.

8. Один боксер атакует прямым ударом правой в туловище. Другой встречает прямым ударом левой в голову, делая шаг влево с поворотом.

9. Один боксер атакует прямым ударом левой в туловище. Другой встречает прямым ударом правой в голову, делая шаг вправо с поворотом.

Упражнения для разучивания тактических вариантов применения защиты шагом в сторону с поворотом.

1. Один боксер, применяет обманные движения, атакует прямым ударом левой в голову или в туловище. Второй делает защиту шагом в сторону с поворотом только от прямого удара в туловище и контратакует.

2. Один боксер атакует прямым ударом левой в голову, а правым прямым ударом только в туловище, другой защищается от прямого удара левой в голову любой защитой, а от прямого удара правой в туловище – шагом влево с поворотом и контратакует любым ударом.

3. Один боксер начинает свою атаку с любого прямого удара в туловище, другой должен сделать защиту шагом в сторону с поворотом и сам контратакует, как в туловище, так и в голову (серией из 2 – 3 ударов).

4. Оба боксера свободно передвигаются по залу и атакуют одиночными ударами как в туловище, так и в голову, после защиты шагом в сторону с поворотом от удара в туловище, боксеру разрешается контратаковать различной серией из прямых ударов.

Прямые удары в туловище встречные с последующими сериями в голову.

Прямые удары в туловище легче выполняются сначала во встречной форме, потом в ответной, а затем в атакующей. Уже на первом году обучения занимающиеся выполняют различные серии как в атакующем варианте, так и во встречном. Так например: серия – 2-ой прямой удар левой в туловище и в голову, прямой удар правой в голову, разучивается в двух тактических вариантах: в атакующем и встречном. Серия прямых



ударов в голову и в туловище (двойной прямой удар левой в голову и в туловище, прямой удар правой в голову). Эта серия ударов разучивается в атакующей форме. Это изложено в материалах первого года обучения.

Таким образом мы видим, что уже на первом году обучения тренеру предлагается давать серии из прямых изученных ударов во всех вариантах исполнения.

В этом разделе подробно изучается встречный прямой удар в туловище с последующими сериями в голову. При встречном ударе в туловище, также, как и при встречном ударе в голову, нужно дожидаться действительной, а не ложной атаки партнера. И, когда его перчатка почти коснется цели, резко шагнуть вперед, не-сколько уклоняясь от удара вправо и вниз, нанося встречный прямой удар левой в туловище. Но ни в коем случае не следует уклоняться от атаки противника раньше, до нанесения удара. В этом случае удар, выполняется без участия веса тела. Необходимо сочетать защитное движение (шаг вперед и уклон) с движением удара так, что-бы все это выполнялось в один счет или, как говорят, - в один темп: «Раз». Тогда удар будет быстро и точно доходить до цели. В момент нанесения встречного удара голова должна плотно прижиматься к левой руке. Правая же обязана страховать подбородок с правой стороны.

Прямой удар левой в туловище, боковой правой в голову.

Этот прием лучше всего выполнять во встречной форме и выполняется он в один темп, как и «раз – два» в туловище и в голову. Только в этом случае надо помнить о том, что боковой удар правой значительно длиннее прямого удара левой и, следовательно, нанося прямой удар левой в туловище, нужно сделать предварительно шаг вперед.

Для разучивания этого 2-го прямого удара применяются следующие упражнения в парах:

1. Один боксер атакует прямым ударом левой в голову, а затем защищается. Второй, встречает прямым ударом левой в туловище и добавляет боковой удар правой в голову.
2. Один боксер атакует прямыми ударами левой или правой в голову, а затем защищается. Второй выполняет встречный вариант этого 2-го прямого удара.
3. Оба боксера в свободном передвижении по рингу наносят друг другу этот 2-ой прямой удар, как в атакующем, так и во встречном варианте.

Прямой удар левой в туловище – встречный, с последующей серией прямых ударов в голову – правой и левой.

Во встречном варианте исполнения этой серии, сначала наносится встречный прямой удар левой в туловище на месте, а затем прямые удары правой и левой в голову на месте или с шагом вперед, в зависимости от действия противника.

Для разучивания этой серии применяются следующие упражнения в парах:

1. Один боксер атакует прямым ударом левой в голову, а затем защищается, второй выполняет встречный вариант серии ударов в туловище и голову.
2. Один боксер атакует прямым ударом правой в голову, а затем защищается, второй выполняет встречный вариант серии ударов в туловище и голову.
3. Один боксер отвлекает внимание противника ложными ударами правой в туловище, после того как он нанесет прямой удар левой в голову, второй должен выполнить встречный вариант этой серии.
4. Оба боксера в свободном передвижении по залу наносят друг другу серию прямых ударов в туловище и в голову (встречный прямой удар левой в туловище, с последующим нанесением прямых ударов – правой и левой в голову). Эта серия ударов исполняется, как в атакующем, так и во встречном варианте.

Прямой удар правой в туловище – встречный, с последующим развитием серии прямых ударов (левой, левой в голову и прямой правой в голову).

Первый удар - прямой правой в туловище выполняется во встречной форме, он служит для того, чтобы остановить противника, а затем развить свою атаку.

Для разучивания этой серии применяются следующие упражнения в парах:

1. Один боксер атакует прямым ударом в голову и затем защищается. Второй встречает – прямой удар правой в туловище, а затем развивает серию.

2. Один боксер атакует двойным прямым ударом (прямой левой и правой в голову), а затем защищается. Второй должен встретить прямым ударом правой в туловище, а затем развивать серию ударов.
3. Один боксер атакует прямыми ударами в голову и в туловище, во время атаки в голову, второй - встречает прямым ударом правой в туловище, а затем развивает серию прямых ударов в голову.

## II. Тактические варианты применения прямых ударов в туловище и боковых ударов в голову.

Бой на ринге складывается из наступательных и оборонительных действий, к которым боксер прибегает в борьбе с противником в зависимости от успеха в бою. Используя быстроту своих действий, стараясь рационально расходовать свои силы, боксер стремится применять атакующие удары, защиту и контрудары в наиболее удобные моменты.

Важнейшее условие тактически правильно построенного боя – умение действовать внезапно. Боксер, не обладающий боевой хитростью, не может иметь успеха, так как противник, определив его боевые возможности и средства, легко противоставит им свои действия. Умение держать противника в неведении и атаковать неожиданно, дает большое преимущество в бою.

Боксер должен заботиться о том, чтобы скрыть момент начала атаки и самый ее характер, всячески отвлекая внимание противника от выбранной им цели и намеченного решительного удара. Для этого следует, тщательно маскировать исходное положение начала удара, отвлекаящими действиями.

Помимо этого, каждый боксер должен уметь скрывать от противника свое физическое и моральное состояние. Умение скрывать слабость, утомление и начальное действие удара, нередко спасает боксера от поражения.

Ниже приведены примерные упражнения для разучивания и применения тактических действий боксеров при нанесении прямых ударов в туловище и боковых ударов в голову.

Прямые удары в туловище – атакующие.

Удары в туловище - очень эффективное средство их атаки и контратаки. Комбинируя атаки в голову и в туловище, можно ввести своего противника в заблуждение и атаковать в тот момент, когда он этого совсем не ожидает.

Прямой удар левой в туловище может быть использован как первый удар в атаке, как ложный удар, раскрывающий защиту противника, и как встречный. Атакуя этим ударом, боксер делает «скользящий» шаг левой ногой вперед, усиливая движение толчком правой ноги.

Прямой удар правой в туловище пользуется в атакующей форме, после подготовительных действий левой рукой. Как вторым ударом, после прямого удара левой в голову. Как встречным или ответным ударом, соединяемым с защитой. Как одним из ударов серии для развития атаки или контратаки. В атаке прямой удар правой в туловище наносят, как и удар в голову, с небольшим наклоном туловища, вперед влево, убирая голову с линии удара.

Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямых ударов в туловище.

1. Один боксер атакует прямым ударом левой или правой в голову, другой боксер контратакует встречным прямым ударом в туловище левой или правой и применяет любую защиту.
2. Один боксер, применяя обманные движения атакует прямым ударом левой в голову или в туловище, затем защищается, другой контратакует после защиты любым прямым ударом в голову.
3. Боксеры ведут бой нанося прямые удары левой в голову или в туловище.

Двойной прямой удар левой в голову, прямой удар правой в туловище.

1. Один боксер атакует (двойной прямой удар левой в голову, прямой удар правой в туловище), затем защищается, другой контратакует после защиты любым прямым ударом в голову.
2. Один боксер, применяя обманные движения атакует прямыми ударами левой в голову, правой в туловище, затем защищается, другой контратакует после прямого удара правой в туловище (двойной прямой удар левой в голову, прямой удар правой в туловище).
3. Боксеры ведут бой, нанося прямые удары левой в голову или правой в туловище.

Двойной прямой удар левой в туловище, прямой удар правой в голову.

1. Один боксер атакует ложными ударами: двойной прямой удар левой в туловище и тем самым отвлекает внимание противника, для нанесения прямого удара правой в голову. Второй защищается и затем контратакует – прямым ударом левой в голову.
2. Один боксер атакует двойным прямым ударом левой в туловище, другой защищается шагом назад и

контратакует, тем самым препятствует нанесению прямого удара правой в голову, то есть разрушает атаку.  
3. Боксеры ведут бой только прямыми ударами левой рукой, а прямой удар правой в голову разрешается наносить только после нанесения двойного прямого удара левой в туловище.

Упражнения для разучивания тактических вариантов применения боковых ударов в голову и защит от них.

1. Один боксер атакует боковым ударом левой в голову с переносом веса тела на правую ногу, другой защищается шагом назад или подставкой тыльной стороны правой перчатки.
2. Один боксер атакует прямым ударом левой в голову и выполняет защиту шагом назад или подставкой тыльной стороны правой перчатки, другой защищается уклоном влево и наносит ответный боковой удар левой в голову.
3. Один боксер выполняет обманный удар (прямой удар правой в голову), затем наносит боковой удар левой в голову, другой защищается подставкой тыльной стороны правой перчатки или шагом назад.

Двойной удар: прямой правой в туловище, боковой левой в голову.

1. Один боксер применяя обманные движения левой рукой, наносит двойной удар: прямой правой в туловище, боковой левой в голову, другой применяет защиты по выбору.
2. Один боксер атакует, либо двойным прямым ударом: правой, левой в голову, либо двойным ударом: прямой правой в туловище, боковой левой в голову, другой защищается и контратакует любым из этих двойных ударов.
3. Один боксер атакует прямым ударом левой в голову, затем защищается и контратакует двойным ударом: прямой правой в туловище, боковой левой в голову, другой боксер защищается, наносит ответный прямой удар левой или правой в голову и снова защищается.

Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямой правой в туловище, боковой левой в голову.

1. Один боксер наносит любой одиночный удар, второй произвольно защищается.

2. Один боксер атакует любым прямым ударом, по выбору, другой боксер, защищается и контратакует двойным ударом: прямой правой в туловище, боковой левой в голову или двойным ударом: прямой правой, боковой левой в голову.
3. Условный бой с названными двойными ударами.

Двойной удар: прямой левой, боковой левой в голову.

1. Один боксер атакует прямым ударом в голову, затем защищается, другой защищается и контратакует двойным ударом: прямой левой, боковой левой в голову.
2. Один боксер атакует двойным ударом: прямой левой, боковой левой в голову, затем защищается, другой боксер защищается и контратакует любым прямым ударом в голову.
3. Оба боксера ведут бой двойным ударом: прямой левой, боковой левой в голову, при этом используя различные защиты.

Серия ударов в голову (прямой правой, боковой левой, прямой правой).

1. Один боксер атакует названной серией, второй выполняет защиты по выбору.
2. Один боксер атакует прямым ударом левой в голову, затем защищается и контратакует серией ударов в голову (прямой правой, боковой левой, прямой правой), другой защищается уклоном вправо или влево, контратакует прямым ударом в голову и защищается от серии.
3. Один боксер атакует прямым ударом в голову, затем защищается от серии прямых ударов, другой боксер, наносит встречный прямой удар левой в туловище и наносит серию прямых ударов в голову (прямой правой, боковой левой, прямой правой) с тремя шагами вперед.

III. Короткие удары снизу правой и левой в голову.

Разучивание коротких ударов снизу правой и левой в голову.

Удары снизу, наносятся снизу вверх, согнутой в локте рукой, кисть руки повернута пальцами к себе кверху, в момент удара боксер сжимает ее в кулак. Удары снизу отличаются сложной координацией движений, но большое техническое разнообразие этих ударов позволяет широко использовать их в ближнем бою и в бою на средней дистанции. Удары снизу могут наноситься в туловище и в голову. По распределению веса тела: с переносом веса тела на разноименную ногу, с переносом веса тела на одноименную ногу, с равномерным распределением веса тела на обе ноги. Удары снизу в туловище были изучены боксерами на 1-ом году

обучения, а с ударами снизу в голову им предлагается познакомиться на 2-ом году обучения боксеров. Различие в технике ударов снизу в голову и туловище заключается в основном в направлении бьющей руки. Кроме того, удары в туловище наносят, обычно, менее согнутой рукой, чем удары в голову. Руки сгибают в зависимости от расстояния до противника: чем он ближе, тем сгиб должен быть меньше. Удары наносят на месте (без шага) или с шагами – вперед, в сторону, назад и в промежуточных направлениях.

Из исходного положения, боксер для удара снизу выполняет следующие сложные движения: выпрямляет ноги в коленных суставах, вращается и разгибается в тазобедренных суставах и подает вес тела вперед, поворачивает и выпрямляет туловище, выполняет движения удара рукой, согнутой в локтевом суставе, вперед и вверх, сжимает кулак в момент удара, в момент акцентированного удара снизу в голову. Наибольшая сила удара снизу создается в результате координированного слитного участия ряда сильных мышц и их максимально быстрого сокращения. Поэтому важно принять такое исходное положение для удара, которое способствовало бы лучшей координацией движения. Рассмотрим технику удара правой и левой рукой снизу в голову.

Удар снизу правой в голову. Подводящие упражнения.

1. Уклон вправо и приседание на правой ноге.
2. Уклон влево и приседание на левой ноге.
3. И.п. – наступательная позиция, вес тела равномерно распределен на двух ногах. Подводя вес тела вперед, с одновременным поворотом туловища справа налево, перенос веса тела на левую ногу.
4. И.п. – наступательная позиция, вес тела на левой ноге. Подводя вес тела назад с поворотом туловища справа налево, перенести вес тела на правую ногу.

Удар снизу правой в голову наносится из наступательной или активно-защитной позиции, боксер слегка сгибает туловище вперед и несколько приседает, перенося вес тела на правую ногу, создавая исходное положение для удара. Из этого исходного положения, боксер начинает движение удара, резко выпрямляя ноги и спину и, поворачивает туловище справа налево, направляя кулак снизу вверх пальцами к себе. При этом боксер делает резкий рывок плечом вверх и в момент удара выпрямляет ноги.левой рукой боксер страхует голову и туловище.

Упражнения для разучивания удара снизу правой в голову.

1. И.п. – наступательная позиция. «Раз» - уклон вправо с приседанием на правой ноге, «два» - удар снизу правой в голову с переносом веса тела на левую ногу, задержаться в этом положении, «три» - возвратиться в и.п.
2. И.п. – наступательная позиция в двухшереножном строю. Боксеры первой шеренги, по сигналу или произвольно, наносят удар снизу правой в голову, боксеры второй шеренги, вместо цели, подставляют раскрытую правую перчатку. Затем роли меняются.

Удар снизу левой в голову. Подводящие упражнения.

1. И.п. – наступательная позиция, вес тела равномерно распределен на двух ногах. Подводя вес тела вперед, повернуть туловище слева направо, одновременно перенося вес тела на правую ногу.
2. И.п. - наступательная позиция, вес тела на левой ноге. Подводя вес тела вперед, одновременно повернуть туловище слева направо, перенося вес тела на правую ногу.

3. И.п. – наступательная позиция, вес тела на правой ноге. Подводя вес тела назад, одновременно повернуть туловище слева направо, перенося вес тела на левую ногу.

Удар снизу левой в голову разучивается с переносом веса тела на правую ногу из наступательной позиции. После небольшого уклона влево с приседанием на левой ноге, толчком левой ноги боксер поворачивает туловище слева направо, выпрямляет его, подает вперед, перенося вес тела на правую ногу. Удар наносится согнутой рукой, предплечье поворачивается до положения кулака пальцами к себе. Движение удара в последний момент, боксер усиливает рывком левого плеча вверх, правая рука при этом страхует голову и туловище.

Упражнения для разучивания удара снизу левой в голову.

1. И.п. – наступательная позиция. «Раз» - уклон влево с приседанием на левой ноге, «два» - удар снизу левой в голову, остаться в этом положении, «три» - и.п.
2. И.п. – наступательная позиция. Боксеры, последовательно, наносят удары снизу правой и левой в голову с переносом веса тела на разноименную ногу.
3. И.п. – наступательная позиция. Боксеры, последовательно, наносят удары снизу правой и левой в голову с шагами вперед, перенося вес тела на разноименную ногу.
4. И.п. – наступательная позиция в двухшереножном строю. Боксеры, последовательно, наносят удары снизу правой и левой в голову, партнер защищается на месте подставляя поочередно раскрытую правую и левую перчатку. Затем роли меняются.

Соединение коротких ударов снизу в голову, с ранее изученными короткими ударами: одиночными и двойными.

Двойной удар: удар снизу правой в голову, боковой левой в голову.  
Упражнения для разучивания:

1. В двухшереножном строю. Один боксер выполняет небольшой уклон вправо, а затем наносит двойной удар: правой снизу в голову, боковой левой в голову по перчаткам партнера. Сначала это упражнение выполняется на месте, а затем в движении вперед, под счет тренера.
2. Один боксер атакует двойным ударом: правой снизу в голову, боковой левой в голову, другой защищается подставкой раскрытой правой ладони и тыльной стороны правой перчатки. Сначала это упражнение выполняется на месте, а затем в движении вперед.
3. Один боксер атакует двойным ударом: правой снизу в голову, боковой левой в голову и защищается, другой защищается подставкой раскрытой правой ладони и тыльной стороны правой перчатки и наносит ответный удар левой снизу в туловище или боковой в голову.
4. Один боксер атакует ударом правой снизу в голову, затем защищается подставкой раскрытой правой ладони и тыльной стороны правой перчатки, другой защищается подставкой раскрытой правой ладони и наносит двойной удар: правой снизу в голову, боковой левой в голову.

Двойной удар снизу левой в голову, боковой правой в голову.  
Упражнения для разучивания:

1. Боксер выполняет небольшой уклон влево, а затем наносит двойной удар (левой снизу в голову, боковой правой в голову) по перчаткам партнера.
2. Один боксер атакует изучаемым двойным ударом, другой защищается подставкой раскрытой правой ладони и подставкой тыльной стороны левой перчатки. Сначала упражнения выполняются на месте, а затем в движении вперед.
3. Один боксер атакует изучаемым двойным ударом и защищается, другой защищается подставкой раскрытой правой ладони и тыльной стороны левой перчатки и наносит ответный удар правой снизу в туловище или боковой удар правой в голову.
4. Один боксер атакует боковым ударом левой в голову, затем защищается подставкой раскрытой правой ладони и подставкой тыльной стороны левой перчатки, другой защищается подставкой тыльной стороны правой перчатки и наносит в ответ изучаемый двойной удар.

Серия ударов: правый снизу в голову, боковой левой и правой в голову.  
Упражнения для разучивания:

1. И.п. – наступательная позиция, вес тела равномерно распределен на двух ногах. Боксер с одновременным поворотом туловища справа налево, переносит вес тела на левую ногу и наносит правый удар снизу в голову, боковой левой и правой в голову по перчаткам партнера. Сначала это упражнение выполняется на месте, а затем в движении вперед, под счет тренера.
2. Один боксер атакует этой серией ударов, второй защищается - шагом назад и комбинированной защитой или подставкой тыльной стороны правой, левой перчатки. Сначала это упражнение выполняется на месте, а затем в движении вперед, под счет тренера.
3. Один боксер атакует этой серией, затем защищается от короткого удара, второй защищается и наносит ответный удар, любой короткий, как в голову, так и в туловище.

Двойной удар: боковой левой в голову и правой снизу в голову.  
Упражнения для разучивания:

1. И.п. - наступательная позиция, вес тела равномерно распределен на двух ногах. Один боксер выполняет эту серию ударов, сначала по перчаткам партнера на месте, а затем в движении вперед, под счет тренера.
2. Один боксер атакует двойным ударом, другой защищается подставкой тыльной стороны правой перчатки и шагом назад. Сначала это упражнение выполняется на месте, а затем в движении вперед под счет тренера.
3. Один боксер атакует изучаемыми ударами, затем защищается, другой защищается и наносит ответный удар: правой снизу в туловище или боковой правой в голову.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. В.А.Осколков «Передвижения по рингу- основа технико-тактической подготовки в боксе». Волгоград Издательстве ВГПУ «Перемена», 2007
2. Аман Атилов « БОКС за 12 недель». Феникс Ростов-на-Дону, 2006
3. Л.П.Матвеев « Теория и методика физической культуры» - М.: ФиС,1991

4. В.В.Медведев « Психологические основы обучения двигательным действиям в спорте»- М.: ГЦОЛИФК, 1985

5.Бокс. Энциклопедия- М., 1998

6.В.В.Медведев, В.Г.Черный « Психологическая подготовка боксеров»- М.,1992

7. В.М.Романов «Бой на дальней, средней и ближней дистанциях»- М.: ФиС, 1979

8.А.Атилов, Б.Бэкман « Бокс на 100%» - М.: ООО «Феникс» Ростов-на-Дону.

Спортивные игры занимают особое место в подготовке начинающего боксера, так как развивают целый комплекс двигательных качеств, необходимых для боксерского поединка: быстроту и точность двигательных реакций, быстроту движений, ориентировку на площадке, быстроту мыслительных процессов, выносливость, которая выработывается в условиях работы переменной интенсивности.

Для новичков первая часть разминки должна быть больше по времени, чем

Для новичков более благоприятна сокращённая и облегчённая разминка. Вместе с ростом подготовленности спортсмена увеличивается и его разминка.

Очень важна роль игр в воспитании подростка. При обучении и тренировке начинающего боксера рекомендуется широко применять подвижные и спортивные игры. В них ярко сказываются индивидуальные особенности подростка и могут успешно проявляться их склонности. Тренеру- преподавателю во время занятий необходимо следить за тем, чтобы занимающийся излишне не напрягался, так как в напряжённую мышцу крови проникать труднее. Мышца скорее утомляется, так как затрудняется в выведении продуктов распада. Очень важна особенность подростков и в значительной степени юношей – это стремление воспроизводить и копировать действия и отдельные поступки людей, пользующихся популярностью.

Вот почему на поведение и поступки боксеров – юношей может оказать исключительно большое влияние личность тренера - преподавателя, которому занимающиеся часто стараются подражать. Очень важная особенность подростков и в значительной степени юношей – это стремление воспроизводить и копировать действия и отдельные поступки людей, пользующихся популярностью.

Вот почему на поведение и поступки боксеров – юношей может оказать исключительно большое влияние личность тренера - преподавателя, которому занимающиеся часто стараются подражать.

Строго учитывая возрастные анатомические – физиологические и психологические особенности обучаемых, используя свой авторитет, последовательно и систематически применяя различные педагогические примеры тренер – преподаватель может достигнуть больших успехов в воспитании юных боксеров. Комплектование групп начальной подготовки боксеров производится из учащихся общеобразовательных школ, при условии прохождения медицинского осмотра, а также с разрешения родителей. Комплектование групп начальной подготовки боксеров производится из учащихся общеобразовательных школ, при условии прохождения медицинского осмотра, а также с разрешения родителей. Опыт подсказывает, что большая часть ошибок приобретается спортсменом в период начального обучения.

Причины? Причин можно назвать много (можно сетовать на условия занятий, нехватку инвентаря, квалификацию тренера- преподавателя и т.п.), но в основе их всех одна - отсутствие научно обоснованной системы подготовки юного боксера. Именно это заставляет тренера-преподавателя применять ровке молодого спортсмена средства и методы из тренировки взрослых.

Вся система обучения боксера – новичка начинается с учебной стойки. Что не ведёт к искривлению основной стойки боксера, не корёжит её.

Техника добавляет тактику, а тактика обогащает технику. При начальном обучении даются все защиты, которые не разрушают боевой позиции: подставка, шаг назад. Перемещение – это умение боксера переносить центр тяжести с ноги на ногу: простые и с поворотом влево, вправо – в прямой позиции и боевой. Упражнения на перемещение лежат в основе всех боксерских действиях, голова боксера при этом действии все время смотрит на противника и смещается с линии удара влево, вправо, вперед, назад, вниз.

Обучение и тренировка в боксе должны носить воспитательный характер. Учебно-тренировочная работа по боксу - это как единый воспитательный процесс, в котором физическое развитие, техническую и тактическую подготовку занимающиеся неразрывно связывают с воспитанием у них нравственности и волевых качеств

Легче начинать работать с новичком, который пришел в зал уже хорошо подготовленный физически. Всесторонняя физическая подготовленность – это основа специализации. Обучение основывается на многообразии умений и навыков.

В боксе самое главное – мыслить на ринге. Бокс, конечно, не «игра» в буквальном смысле. Но «переиграть» противника тоже важно. И на все это дается всего восемь минут. Поэтому надо выбирать дистанцию, пригодную для каждого отдельного случая. Если противник выше тебя – иди на сближение. Если он ниже – старайся не подпускать к себе.

Дисциплина, четкая работа по графику создают деловую атмосферу в боксерском зале.

Боксеру нужно иметь хорошо развитые мышцы всего тела. Ведь в момент акцентированного удара

спортсмену важно всему собраться. Развитие силы помо Начинающие боксёры с трудом вырабатывают у себя способность наносить дифференцированные удары и при любых установках выполняют контратаку с максимальной быстротой и силой. Начинающие боксёры легко дифференцируют временные компоненты удара. Силовые с меньшим эффектом. Нужно обратить особое внимание при обучении ударам и защитам на то, что специальные упражнения для развития чувства дистанции, не только не мешает обучению занимающихся технике и тактики бокса, но даже способствуют ускорению процесса обучения и повышению его качества в ближнем бою.

Спортивные игры занимают особое место в подготовке начинающего боксера, так как развивают целый комплекс двигательных качеств, необходимых для боксерского поединка: быстроту и точность двигательных реакций, быстроту движений, ориентировку на площадке, быстроту мыслительных процессов, выносливость, которая вырабатывается в условиях работы переменной интенсивности.

Для новичков первая часть разминки должна быть больше по времени, чем

Для новичков более благоприятна сокращённая и облегчённая разминка. Вместе с ростом подготовленности спортсмена увеличивается и его разминка.

Очень важна роль игр в воспитании подростка. При обучении и тренировке начинающего боксера рекомендуется широко применять подвижные и спортивные игры. В них ярко сказываются индивидуальные особенности подростка и могут успешно проявляться их склонности. Тренеру-преподавателю во время занятий необходимо следить за тем, чтобы занимающийся излишне не напрягался, так как в напряжённую мышцу крови проникать труднее. Мышца скорее утомляется, так как затрудняется в мыывание кровью продуктов распада. Весьма важная особенность подростков и в значительной степени юношей – это стремление воспроизводить и копировать действия и отдельные поступки людей, пользующихся популярностью.

Вот почему на поведение и поступки боксеров – юношей может оказать исключительно большое влияние личность тренера - преподавателя, которому занимающиеся часто стараются подражать. Весьма важная особенность подростков и в значительной степени юношей – это стремление воспроизводить и копировать действия и отдельные поступки людей, пользующихся популярностью.

Вот почему на поведение и поступки боксеров – юношей может оказать исключительно большое влияние личность тренера - преподавателя, которому занимающиеся часто стараются подражать.

Строго учитывая возраст анатома – физиологические и психологические особенности обучаемых, используя свой авторитет, последовательно и систематически применяя различные педагогические примеры тренер – преподаватель может достигнуть больших успехов в воспитании юных боксеров. Комплектование групп начальной подготовки боксеров производится из учащихся общеобразовательных школ, при условии прохождения медицинского осмотра, а также с разрешения родителей. Комплектование групп начальной подготовки боксеров производится из учащихся общеобразовательных школ, при условии прохождения медицинского осмотра, а также с разрешения родителей. Опыт подсказывает, что большая часть ошибок приобретает спортивным в период начального обучения.

Причины? Причин можно назвать много (можно сетовать на условия занятий, нехватку инвентаря, квалификацию тренера-преподавателя и т.п.), но в основе их всех одна - отсутствие научно обоснованной системы подготовки юного боксера. Именно это заставляет тренера-преподавателя применять ровке молодого спортсмена средства и методы из тренировки взрослых.

Вся система обучения боксера – новичка начинается с учебной стойки. Что не ведёт к искривлению основной стойки боксера, не корёжит её. лей

Техника добавляет тактику, а тактика обогащает технику. При начальном обучении даются все защиты, которые не разрушают боевой позиции: подставка, шаг назад. Перемещение – это умение боксера переносить центр тяжести с ноги на ногу: простые и с поворотом влево, вправо – в прямой позиции и боевой. Упражнения на перемещение лежат в основе всех боксерских действиях, голова боксера при этом действии все время смотрит на противника и смещается с линии удара влево, вправо, вперед, назад, вниз.

Обучение и тренировка в боксе должны носить воспитательный характер. Учебно-тренировочная работа по боксу - это как единый воспитательный процесс, в котором физическое развитие, техническую и тактическую подготовку занимающиеся неразрывно связывают с воспитанием у них нравственности и волевых качеств

Легче начинать работать с новичком, который пришел в зал уже хорошо подготовленный физически. Всесторонняя физическая подготовленность – это основа специализации. Обучение основывается на многообразии умений и навыков.

В боксе самое главное – мыслить на ринге. Бокс, - конечно, не «игра» в буквальном смысле. Но «переиграть» противника тоже важно. И на все это дается всего восемь минут. Поэтому надо выбирать дистанцию, пригодную для каждого отдельного случая. Если противник выше тебя – иди на сближение. Если он ниже – старайся не подпускать к себе.

Дисциплина, четкая работа по графику создают деловую атмосферу в боксерском зале.

Боксеру нужно иметь хорошо развитые мышцы всего тела. Ведь в момент акцентированного удара спортсмену важно всему собраться. Развитие силы помо Начинающие боксёры с трудом вырабатывают у

себя способность наносить дифференцированные удары и при любых установках выполняют контратаку с максимальной быстротой и силой. Начинающие боксёры легко дифференцируют временные компоненты удара. Силовые с меньшим эффектом. гает и Нужно обратить особое внимание при обучении ударам и защитах на то, что специальные упражнения для развития чувства дистанции, не только не мешает обучению занимающихся технике и тактики бокса, но даже способствуют ускорению процесса