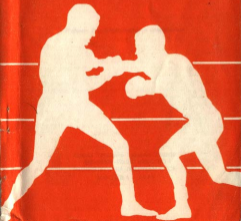


# УРОКИ БОКСА



Заслуженный мастер спорта и заслуженный тренер СССР  
**И. И. ИВАНОВ**

# УРОКИ БОКСА

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

*Издание 2-е, исправленное и дополненное*

Ордена Трудового Красного Знамени  
ВОЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО  
МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ СССР  
МОСКВА — 1973

Физическая культура и спорт являются важнейшим средством коммунистического воспитания молодежи. Они служат высокой задаче формирования гармонически развитого советского гражданина — активного строителя коммунистического общества.

В решениях партии и правительства подчеркивается необходимость широкого развития массового физкультурного движения в нашей стране, повышения уровня мастерства советских спортсменов.

Спорт у нас в стране стал массовым. Им теперь занимается не только молодежь, но и люди разных возрастов. Об этом свидетельствует введение в 1972 году нового Всесоюзного комплекса «Готов к труду и обороне СССР».

Гигантский размах спорт получил и в Вооруженных Силах СССР. Нет надобности говорить о его военно-прикладном значении. На спортивных занятиях вырабатывается хладнокровие, смелость, упорство, сила, ловкость и выносливость. Все виды спорта полезны для воина. И едва ли не самым важным является бокс. Не случайно так популярен среди армейской молодежи этот увлекательный спорт мужественных и стойких душой.

Многие из армейских боксеров — признанные мастера каждой перчатки. Выступая в составе сборной команды СССР, армейские боксеры не раз с успехом защищали честь советского бокса на международных соревнованиях, первенствах Европы и Олимпийских играх.

Старший сержант Владимир Сафронюк первым из советских боксеров стал золотым призером Олимпиады в Мельбурне. Титула олимпийского чемпиона в Токио был удостоен младший сержант Станислав Степанюк. Бронзовую олимпийскую медаль привез на Родину из

Мельбуриа рядовой А. Лагетто, серебряную из Рима — рядовой Ю. Радоник; в Токио серебряные медали получили лейтенант В. Баранников и младший лейтенант А. Киселев, бронзовые — рядовой С. Сорокин и лейтенант В. Емельянов; в Мехико А. Киселев завоевал серебряную, а В. Мусалымов бронзовую медали.

В 1970 году на европейском чемпионате по боксу в Машикладе (Венгрия) 18-летний рядовой В. Лемешев, впервые став чемпионом Европы по боксу в первом среднем весе, был признан лучшим боксером чемпионата и награжден специальным призом. В 1972 году на европейском чемпионате в Буваресте (Румыния) В. Лемешев второй раз подряд стал обладателем золотой медали чемпионата, но уже во втором среднем весе. Это своеобразный рекорд спортсмена, ставшего сильнейшим боксером континента в двух весовых категориях. Двукратный чемпион Европы В. Лемешев в составе сборной СССР на Олимпийских играх в Мюнхене в 1972 году завоевал звание олимпийского чемпиона.

Мастер спорта СССР международного класса Валерий Трагубов является неоднократным чемпионом страны и победителем многих международных встреч. В 1971 году на европейском чемпионате в Мадриде он подтвердил звание сильнейшего боксера континента, завоевав медаль чемпиона Европы в первом среднем весе.

Интересно сложилась спортивная карьера армейского боксера Андрея Абрамова. Обладая большой физической силой, имея высокий рост и вес свыше 100 кг, Абрамов занимался борьбой, однако тайные мечты о боксерском ринге.

Однажды ему пришлось надеть боксерские перчатки и выступить в команде боксеров, где не хватало участника в тяжелой весовой категории. Устояв под натиском противника, Абрамов перешел в наступление и одержал первую победу на ринге. Так родился боксер Андрей Абрамов.

Поэзия, выходящая в рядах Советской Армии, рядовой Абрамов стал серьезно тренироваться и скоро вошел в число лучших армейских спортсменов. За несколько лет он прошел в боксе путь от дебютанта до чемпиона Вооруженных Сил, чемпиона Советского Союза и Европы. Упорство Абрамова, стремление достичь поставленной

цели, его спортивное мужество, а главное, его трудолюбие служили примером для других боксеров.

Физическая подготовка и спорт в Вооруженных Силах СССР являются неотъемлемой частью боевой подготовки войск, одним из важных средств воинского обучения и воспитания личного состава. Характер военных действий, связанных с большим физическим напряжением, предъявляет исключительные высокие требования к каждому воинскому служащему.

Опыт Великой Отечественной войны показал, что хорошая разносторонняя физическая подготовка военного помогает им преодолевать любые трудности боевой жизни.

В составе регулярных войск и партизанских отрядов смело сражались многие наши спортсмены. Известными боксерами Николаем Королевым, Сергеем Шербаковым, Леоном Темурцая и многих других гордятся наш советский спорт. Во время Великой Отечественной войны они мужественно сражались на временно захваченной врагом территории, совершали подвиги на железнодорожных линиях, взрывали мосты, посады, пускали под откос эшелоны противника. Очень пригодилась им ловкость, быстрота, физическая сила, приобретенные в результате занятий боксом.

«Каких бы грозных ни был мой соперник, выходя на ринг, я никогда не сомневался в победе. Бокс воспитал у меня мужественный характер, упорство, настойчивость. Уверен, что эти качества очень пригодятся мне в боях против фашистских захватчиков. Я иду в боекомпат — иду бодрый, жизнеутражденный. Пусть посылают меня на передовую позицию. Клянусь, я не прощу перед лицом опасности. Я твердо верю в победу Отчизны — это письмо семикратного и абсолютного чемпиона СССР по боксу, заслуженного мастера спорта Виктора Павловича Михайлова было опубликовано в газете «Красный спорт» в первые дни войны, в июле 1941 года.

В историю Великой Отечественной войны вошли славно подвига воинов-спортсменов. Известный боксер, девятикратный и абсолютный чемпион Советского Союза, заслуженный мастер спорта СССР Николай Королев сражался в партизанском соединении Героя Советского Союза Дмитрия Николаевича Медведева. В своих вос-

повзвонках Медведев приводит один интересный анекдот.

«В одном из боев меня ранило... Я совсем не мог ходить. Адылтаном у меня был мастер спорта по боксу Николай Королев, человек богатейской силы и непотопоримой ловкости. Мы остались с ним вдвоем. Королев кинул меня на спину, взял под руку сумку, на шею повесил два автомата. Так он прошел около километра и добрался до широкой просеки. Но перейти ее не было возможности: гитлеровцы соорудили временные дзоты и простреливали всю просеку.

Я приказал Королеву оставить меня в густых кустах, а самому пробираться к своим... Королев встал, повесил на шею автоматы, вышел на просеку и, поднимая руки вверх, пошел к фашистскому дзоту.

Гитлеровцы, увидев советского партизана с поднятыми руками, идущего на дзот, перестали стрелять.

Навстречу Королеву вышли два немца. Один из них, офицер, ласково сказал: «О гут русс, гут русс, битте автоматен». Королев спокойно отдал автоматы и под конвоем ушел в дзот.

Офицер поднялся звонить по телефону и докладывать, что у них в дзоте советский партизан. Королев выжидал подходящий момент и неожиданным ударом нокаутировал офицера. Несколько минут — и немцы лежали в глубоком бессознании. Николай вышел из дзота, бросил в амбразуру гранату и доложил мне: «Товарищ командир! Вражеский дзот уничтожен, пять солдат и один офицер ликвидированы. Можем продолжать путь. Надо спешить». Орденом Боевого Красного Знамени за боевой подвиг был награжден боксер Николай Королев.

Беззаветная любовь к Родине, ненависть к врагу вдохновляли воинов-спортсменов на выполнение любых боевых заданий.

Замечательным боксером и патриотом был Константин Коротков. По призыву ЦК ВЛКСМ в 1940 году в числе многих спортсменов-комсомольцев Коротков добровольцем ушел служить в ряды Советской Армии. После прохождения курса подготовки он стал отличним парашютистом. Находясь в составе минометной роты воздушно-десантного гвардейского полка, сержант Ко-

ротков в бою на правом берегу Днепра проявил исключительную смелость и героизм.

В ночь с 30 сентября на 1 октября 1943 года Константин Коротков с группой воинов под сильным огнем противника первым переправился на правый берег Днепра. В бою за южную окраину деревни Мишурин Рог выбыл из строя командир роты. Гвардии сержант Коротков повел роту в атаку.

В этом бою он лично истребил 70 немецких солдат и офицеров, подбил две бронемашины и одну танкетку противника. За проявленные отвагу, мужество и героизм Указом Президиума Верховного Совета СССР от 20 декабря 1943 года Константину Короткову было присвоено звание Героя Советского Союза с вручением ордена Ленина и медали «Золотая Звезда».

Всем известно имя трижды Героя Советского Союза летчика Александра Покрышкина. Но не все знают, что он был отличным боксером. «Та, что я постоянно занимался спортом, спасло мне жизнь. Своими боевыми успехами я во многом обязан спорту» — эти слова принадлежат летчику, совершившему 600 боевых вылетов и уверенно «нокаутировавшему» немало немецких самолетов.

Физические и волевые качества, развиваемые под влиянием занятий боксом, помогали успешно выполнять боевые задания, спасать жизнь себе и товарищам. Этим можно объяснить то, что во время войны хорошо подготовленные спортсмены высоко ценились командирами всех рангов.

Приведенные примеры, число которых можно было бы значительно увеличить, убедительно показывают, насколько полезны занятия боксом для воинов Советских Вооруженных Сил.

Они воспитывают у спортсменов смелость, мужество, вырабатывают быстроту реакции, способность быстро и владностро ориентироваться в сложной обстановке, переносят трудности боевой и походной жизни. Упражнения боксера во время тренировок разнообразны и затрагивают все группы мышц, нервную, сосудистую, дыхательную и пищеварительную системы человека.

Вот почему мы призываем: «Воины, занимайтесь боксом!».

В данном Пособии автор не ставил перед собой задачу освещать вопросы учебно-тренировочной и воспитательной работы по боксу с юношами, однако тренеры могут пользоваться учебным материалом для занятий с ними, учитывая дозировку физической нагрузки и возрастные особенности.

## БОКС В СОВЕТСКОЙ АРМИИ И НА ВОЕННО-МОРСКОМ ФЛОТЕ

Развитие бокса как одного из массовых видов спорта в Советском Союзе началось после Великой Октябрьской социалистической революции. Широкое же распространение его в армии и на флоте началось с создания Главной военной школы физического образования, где бокс начали преподавать с 1919 года, а с 1923 года создавались кружки бокса при домах Красной Армии.

В Москве на стадионе в Сокольниках, на обширной показательной площадке всеобщего (ОППВ) Красной Армии, была организована секция бокса, которую вел преподаватель и тренер Главной военной школы, чемпион России, ныне заслуженный мастер спорта и заслуженный тренер СССР Павел Васильевич Никифоров.

В 1924 году был создан руководящий орган по физической подготовке в армии, а в Хамовнических казармах открыт для красноармейцев спортивный клуб с секциями бокса, борьбы и штанги.

В 1925 году в Москве было проведено первое соревнование по боксу на первенство РККА. В нем приняло участие 16 человек в пяти весовых категориях. Почетное звание первых чемпионов РККА выиграли: в легком весе — Пасарен (Северо-Кавказский военный округ); в полусреднем весе — Ломыкин (Уральский военный округ); в среднем весе — Питкин (Уральский военный округ); в полутяжелом весе — Лебедев (Московский военный округ); в тяжелом весе — Горин (Северо-Кавказский военный округ).

В 1928 году открылся Центральный Дом Красной Армии им. М. В. Фрунзе. В отделе физкультуры и спорта ЦДКА была создана школа бокса под руководством П. В. Никифорова. Она была призвана выработать единую методику обучения и тренировки боксеров армии и флота и осуществлять руководство тренировками сборных команд РККА.

Большая работа по боксу развернулась в Ленинграде, где ширится сильнейшие флотские боксеры: П. Вертаев, С. Емелинов, В. Тихомиров, позже А. Шулак, В. Шляганя, В. Белая, Г. Гаврилов и др.

Традиционные встречи Москва — Ленинград по боксу были всегда на редкость упорными и вызвали большой спортивный интерес. В каждой команде были свои герои. В Ленинграде был замечательный боксер матрос Павел Вертков, отличавшийся высокой техникой и волевыми качествами. В Москве его непобежденным соперником являлся средневес Константин Градополов, ныне профессор, заслуженный мастер спорта и заслуженный тренер СССР. Проходящие с их участием в Ленинграде и Москве встречи по боксу собирали большое количество зрителей.

Такие традиционные встречи по боксу, освещавшиеся в печати, сыграли большую роль в развитии бокса в других республиках и городах Советского Союза. Организаторами бокса в отдаленных районах страны стали тренеры, окончившие московские курсы новобудов.

В этот же период бокс стал развиваться и на Дальнем Востоке. Первой была организована школа бокса на Амурской флотилии, затем появились секции бокса на Хабаровском флоте, в хабаровском Доме офицеров и позже на Тихоокеанском флоте.

## ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ ПО БОКСУ В ПОДРАЗДЕЛЕНИЯХ И ЧАСТИ

Спортивная команда (секция) бокса является основным звеном учебно-тренировочной работы в подразделениях и части в армии и на флоте. Создание спортивных секций будет способствовать развитию массового бокса в войсках и успешной подготовке боксеров-разрядников и мастеров спорта.

### ОТБОР И ЗАЧИСЛЕНИЕ В СЕКЦИЮ

Отбор и зачисление в секцию осуществляются инициативными спортивными организаторами в подразделениях и части.

Секция бокса комплектуется из рядового состава первого года службы, сверхсрочников, офицеров и членов семей военнослужащих. Поступающие после предварительного отбора проходят медицинский осмотр. Без разрешения врача нельзя допускать к занятиям боксом.

Затем поступающие сдают нормативы по общей физической подготовке. Успешно прошедшие конкурсный отбор зачисляются в секцию приказом по части. Лица, имеющие звание Военнослужащего физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО III или IV ступени) освобождаются от сдачи нормативов по общей физической подготовке.

### ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ В СЕКЦИИ

Организация учебно-тренировочных занятий в подразделениях и части осуществляется инициативными тренерами из солдат, матросов и офицеров, имеющих спортивный разряд по боксу и прошедших семинар.

Занимающиеся в зависимости от их физической и спортивной подготовленности распределяются по группам. Создается учебно-подготовительная группа, в которую входят начинающие боксеры первого года обучения, и учебно-тренировочная группа, состоящая из боксеров-разрядников или ранее занимавшихся боксом.

В процессе занятий учебно-тренировочная группа все время пополняется способными боксерами из подготовительной группы, а в учебно-подготовительную группу производится набор боксеров-новичков. Такой метод практически ускоряет подготовку боксеров-разрядников и помогает составить свою сборную команду.

Количество занимающихся в учебно-подготовительной группе должно быть около 30 человек, а в учебно-тренировочной — от 12 до 15 человек.

Занятия в секции должны проводиться три раза в неделю по 2 ч каждое. При этом надо учитывать, что спортивные мероприятия в подразделениях в части проводятся в свободное от занятий время и в выходные дни согласно плану спортивных мероприятий.

Воснослужащие, имеющие высокие спортивные результаты и хорошие показатели в боксовой и политехнической подготовке, с разрешения соответствующих командиров и начальников могут заниматься: спортсмены второго разряда — не менее трех раз в неделю; спортсмены первого разряда, кандидаты и мастера и мастера спорта — не менее трех-четырех раз в неделю; спортсмены, входящие в сборные команды военных округов, — пять-шесть раз в неделю.

### ОБЯЗАННОСТИ ТРЕНЕРА

Тренер и спортивные организаторы являются непосредственными помощниками командира в организации спортивно-массовой работы и в проведении учебно-тренировочных занятий по боксу.

Тренер обязан:

— методически правильно проводить учебно-тренировочные занятия, разрабатывать индивидуальные планы спортсменов и месячные планы тренировки всей секции;

— вести учет работы спортивной команды, посещаемости занятий, учет спортивных результатов секции, боксеров;

— оказывать помощь спортивному организатору подразделения в оформлении зачетов классификационных книжек спортсмена, разрядных значков;

— принимать занимающихся высокой культурой, приучать их к строгому спортивному режиму тренировки,

воспитывать чувство коллективизма и товарищеской взаимопомощи;

— знать правила по боксу или иметь знание спортивного судьи.

### РАБОТА БЮРО СЕКЦИИ

После двух-трех месяцев занятий в секции создается бюро. Бюро секции набирается из общих собраний членов секции в составе председателя (желательно из числа офицеров) и 4—5 членов бюро.

Состав бюро секции утверждается командиром части. Бюро секции должно вести следующую работу:

— помогать тренеру в организации учебно-тренировочных занятий;

— определять состав команды для предстоящих соревнований;

— организовывать прием новых членов в секцию;

— устраивать показательные выступления по боксу;

— организовывать подготовку общественного актива (судей, помощника тренера) из числа членов секции.

### ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ РАБОТЫ СЕКЦИИ

Бюро секции совместно с тренером составляет план работы секции. В этом плане должны быть учтены специфика воинской части, план боевой подготовки (выходы в поле, тактические учения и т. д.), спортивный календарь мероприятий Вооруженных Сил и календарь городского и республиканского комитетов по физкультуре и спорту.

Планирование работы секции делится на перспективное (на несколько лет), текущее (один год) и оперативное (месяц, неделя). Перспективные планы в условиях армии и на флоте лучше составлять на 2 года.

Планы могут быть групповые (на всю секцию) и индивидуальные. Для мастеров спорта и кандидатов в мастера составляются индивидуальные планы.

Основными планируемыми документами учебно-тренировочной работы секции являются:

— план спортивных мероприятий части;

— учебный план, годовая графика расцета учебных часов (они приводятся в настоящем Пособии);

— программа с примерными поурочными планами (она также дана в Пособии);



**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
 (для групп 1-го года обучения)

**1. Расчет времени**

Продолжительность учебного цикла — 1 год.  
 Продолжительность одного занятия — 2 ч.  
 В неделю три занятия.  
 Всего в течение года — 312 ч.

**2. Распределение учебного материала**

| Содержание  | Количество часов                   |                                    |
|---|------------------------------------|------------------------------------|
|   | для групп<br>1-го года<br>обучения | для групп<br>2-го года<br>обучения |
| <b>Теория</b>   |                                    |                                    |
| Физическая культура и спорт в СССР  | 1                                  | 1                                  |
| Краткий обзор развития бокса в СССР и Вооруженных Силах                       | 1                                  | 1                                  |
| Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль в тренировке. Предупреждение травм | 1                                  | 1                                  |
| Судейская техника и тактика бокса   | 2                                  | 2                                  |
| Правила соревнований, их организация и проведение                             | 2                                  | 2                                  |
| Учреждения боксерам в структуре перед боем. Оборудование и инвентарь          | 1                                  | 1                                  |
| Итого . . .   | 8                                  | 8                                  |
| <b>Практика</b><br>(учебно-тренировочные занятия)                             |                                    |                                    |
| Общая физическая подготовка   | 132                                | 84                                 |
| Специальная физическая подготовка   | 60                                 | 72                                 |
| Изучение и совершенствование техники и тактики бокса                          | 96                                 | 132                                |
| Инструкторская судейская практика   | 8                                  | 8                                  |
| Участие в классификационных соревнованиях "открытый ринг"                     | 8                                  | 12                                 |
| Итого . . .   | 304                                | 308                                |
| Всего . . .   | 312                                | 316                                |

— конспект занятий.

Документами для учета работы являются:

— журнал учета работы секции;

— бонусный список боксера;

— журнал учета командных результатов.

Учебный план и программа с примерными учебными планами являются основой для работы. В них определены цели, задачи, объем, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий. В плане предусмотрена круглогодичная работа секции (12 месяцев). На весь учебный год отводится 312 ч для учебно-подготовительной группы и 316 ч для учебно-тренировочной группы. Круглогодичный цикл учебно-тренировочных занятий состоит из трех периодов: подготовительного (3—4 месяца), основного (6—7 месяцев) и переходного (1—2 месяца).

Задачами подготовительного периода являются:

— всестороннее физическое развитие, развитие необходимых боксерам качества, быстроты, силы, выносливости;

— развитие координации движений;

— изучение элементов техники и тактики бокса;

— совершенствование морально-волевых качества;

— укрепление здоровья и закалывание организма;

— специальная подготовка к участию в классификационных соревнованиях по боксу "открытый ринг".

К задачам основного периода относятся:

— дальнейшее совершенствование спортивной техники и тактики бокса;

— повышение общефизической и специальной подготовки, достижение высокого уровня тренированности;

— участие в соревнованиях и выполнении норматива классификации 3—2-го спортивного разряда по боксу;

— приобретение инструкторских и судейских навыков.

В переходный период решаются такие задачи:

— постепенное уменьшение объема тренировочной работы и снижение нагрузки;

— включение на занятия другими видами спорта (гимнастика, легкая атлетика, плавание, гребля, спортивные игры и т. д.).

Примерные схемы учебно-тренировочных уроков 1-го и 2-го года обучения.

Таблица 2

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ  
УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ ГРУПП 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

| Содержание занятий   | Периоды, недели  |           |           |           |                  |           |           |           |           |           |            |           | Всего часов |
|--|------------------|-----------|-----------|-----------|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|-------------|
|  | подготовительный |           |           |           | соревновательный |           |           |           |           |           | переходный |           |             |
|  | сентябрь         | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | январь           | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль       | август    |             |
| Теоретическое занятие  | 1                | 2         | 1         | —         | 1                | —         | 1         | 1         | —         | —         | 1          | —         | 8           |
| Практические занятия   |                  |           |           |           |                  |           |           |           |           |           |            |           |             |
| 1. Общие физические подготовкаи                              | 10               | 12        | 12        | 12        | 12               | 12        | 11        | 11        | 10        | 10        | 10         | 10        | 132         |
| 2. Специальная физическая подготовка                         | 4                | 4         | 4         | 5         | 5                | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5          | 5         | 60          |
| 3. Научные и соревновательные техники и тактика боя          | 7                | 7         | 7         | 5         | 5                | 5         | 10        | 10        | 10        | 5         | 5          | 5         | 90          |
| 4. Инструкционная судейская практика                         | —                | —         | —         | —         | 1                | 1         | 2         | 2         | 2         | —         | —          | —         | 8           |
| 5. Участие в классификационных соревнованиях «открытый раз»* | —                | —         | —         | —         | 2                | 2         | 2         | 2         | —         | —         | —          | —         | 8           |
| <b>Итого . . .</b>   | <b>21</b>        | <b>23</b> | <b>23</b> | <b>26</b> | <b>29</b>        | <b>31</b> | <b>31</b> | <b>28</b> | <b>21</b> | <b>21</b> | <b>21</b>  | <b>21</b> | <b>304</b>  |
| <b>Всего . . .</b>   | <b>22</b>        | <b>25</b> | <b>24</b> | <b>31</b> | <b>30</b>        | <b>29</b> | <b>32</b> | <b>32</b> | <b>28</b> | <b>21</b> | <b>21</b>  | <b>21</b> | <b>312</b>  |

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ  
УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ ГРУПП 2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

| Содержание занятий   | Периоды, недели  |           |           |           |                  |           |           |           |           |           |            |           | Всего часов |
|--|------------------|-----------|-----------|-----------|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|-------------|
|  | подготовительный |           |           |           | соревновательный |           |           |           |           |           | переходный |           |             |
|  | сентябрь         | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | январь           | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль       | август    |             |
| Теоретическое занятие  | 1                | 2         | 1         | —         | 1                | —         | 1         | 1         | —         | —         | 1          | —         | 8           |
| Практические занятия   |                  |           |           |           |                  |           |           |           |           |           |            |           |             |
| 1. Общие физические подготовкаи                              | 9                | 9         | 8         | 7         | 6                | 7         | 7         | 7         | 5         | 5         | 5          | 5         | 84          |
| 2. Специальная физическая подготовка                         | 5                | 7         | 7         | 7         | 6                | 6         | 6         | 5         | 5         | 5         | 5          | 5         | 72          |
| 3. Научные и соревновательные техники и тактика боя          | 9                | 9         | 11        | 11        | 12               | 13        | 13        | 12        | 12        | 10        | 10         | 10        | 132         |
| 4. Инструкционная судейская практика                         | —                | —         | 1         | 1         | 1                | 1         | 2         | —         | 2         | —         | —          | —         | 8           |
| 5. Участие в классификационных соревнованиях «открытый раз»* | —                | —         | 2         | 2         | 2                | 2         | 2         | 2         | —         | —         | —          | —         | 12          |
| <b>Итого . . .</b>   | <b>24</b>        | <b>26</b> | <b>23</b> | <b>28</b> | <b>27</b>        | <b>30</b> | <b>28</b> | <b>27</b> | <b>26</b> | <b>21</b> | <b>21</b>  | <b>21</b> | <b>308</b>  |
| <b>Всего . . .</b>   | <b>25</b>        | <b>28</b> | <b>26</b> | <b>28</b> | <b>28</b>        | <b>30</b> | <b>29</b> | <b>28</b> | <b>26</b> | <b>21</b> | <b>21</b>  | <b>21</b> | <b>316</b>  |

## Схема учебно-тренировочного урока 1-го года обучения

### 1. Подготовительная часть — 50 мин:

- построение, принятие рапорта, приветствия;
- проверка;
- объяснение задачи и содержания урока;
- ходьба, бег в переменном темпе, с ускорением;
- общеразвивающие упражнения при ходьбе;
- специальные гимнастические упражнения стоя, сидя, лежа.

### 2. Основная часть — 60 мин:

- бой с тенью — 2 раунда по 2 мин;
- изучение и совершенствование техники и тактики бокса;
- упражнения с партнером в двухсерийном строю;
- приемы на атаку прямыми ударами — 2 раунда по 2 мин;
- приемы на атаку боковыми ударами — 2 раунда по 2 мин;
- приемы на атаку ударами снизу — 2 раунда по 2 мин;
- условный бой на изученные приемы, комбинации в паре с партнером — 4 раунда по 2 мин;
- волевой бой вне ринга — 2 раунда по 2 мин;
- упражнения на боксерских снарядах: на мешке — 1 раунд — 2 мин; на насыпной груше — 1 раунд — 2 мин; на гимнастической (подушной) груше — 1 раунд — 2 мин;

- упражнения с набивными мячами — 5 мин;
- упражнения со скакалкой — 3 мин;
- подвижные игры — 5 мин.

### 3. Заключительная часть — 5—10 мин.

#### Ходьба.

Упражнения на расслабление.

Подведение итогов урока.

Индивидуальные задания.

В учебно-тренировочном уроке большой объем физической нагрузки, интенсивность средняя, обращается внимание на общую физическую подготовку занимающихся, на изучение и совершенствование техники и тактики бокса.

## Схема учебно-тренировочного урока 2-го года обучения

### 1. Подготовительная часть — 25 мин:

- построение, принятие рапорта, приветствие;
- проверка;
- объяснение задачи и содержания урока;
- индивидуальная разминка, специальные упражнения боксера.

### 2. Основная часть — 90 мин:

- бой с тенью — 1 раунд;
- волевой бой — 3—4 раунда по 3 мин;
- упражнения с партнером по индивидуальному плану — в различных комбинациях 4—5 раундов по 3 мин;
- упражнения на лапах — 2 раунда по 3 мин;
- упражнения на боксерских снарядах: на мешке, насыпной подушке, насыпной груше — 3—4 раунда по 3 мин;
- упражнения с набивными мячами — 5 мин;
- упражнения с скакалкой — 3 мин;
- упражнения со скакалкой — 3 мин;
- общеразвивающие гимнастические упражнения стоя, сидя, лежа — 15 мин.

### 3. Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба медленная, упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

Подведение итогов занятия.

Продолжительность учебно-тренировочного урока — 120 мин.

Разминка может быть групповой и индивидуальной в зависимости от содержания занятий; при контрольных боях на ринге разминка индивидуальная, при совершенствовании техники — групповая. Урок проводится с большой плотностью и интенсивностью, строго по раундам.

## ВРАЧЕБНО-МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Врачебный контроль за здоровьем занимающихся и самоконтроль в тренировке каждого спортсмена являются основными условиями правильной организации учебно-тренировочных занятий. Весь учебно-тренировочный процесс подготовки боксеров должен проходить под наблюдением врачебно-медицинским контролем.

После двух-трех месяцев занятий в секции учащающиеся боксеры проходят всестороннее медицинское обследование, включающее:

- антропометрию, наружный осмотр;
- обследование опорно-двигательного аппарата;
- функциональное исследование сердечно-сосудистой системы, а также осмотр у врачей-специалистов: хирурга, окулиста, невропатолога, отоларинголога, стоматолога.

В процессе учебно-тренировочных занятий врач, необходимо регулярно осматривать занимающихся в местах нахождения за каждым из них, сигнализируя тренеру о состоянии их здоровья.

Тренер на основании данных врачебного контроля и своих собственных наблюдений может более уверенно регулировать степень нагрузки для каждого боксера. Это позволяет избежать случаев перетренированности, что будет способствовать лучшей подготовке к соревнованиям.

Перед соревнованиями не позже чем за 3 дня боксер должен вновь пройти медосмотр и получить разрешение у врача на участие в соревнованиях.

Одним из важнейших условий, обеспечивающих хорошее здоровье и достижение высокой тренированности, является выполнение распорядка дня и режима тренировок.

Каждому боксеру рекомендуется вести свой дневник самоконтроля в тренировке. Дневник позволит тренеру более правильно строить тренировку с учетом индивидуальных особенностей каждого боксера, а боксеру добиваться лучших спортивных результатов.

В дневнике спортсмен должен ежедневно записывать следующие данные:

- самочувствие — хорошее, плохое, удовлетворительное;
- сон — хороший, плохой, удовлетворительный;
- аппетит — хороший, плохой, удовлетворительный;
- вес — сколько килограммов, дата, часа, до и после тренировки;
- пульс — утром в покое, лежа и сейчас же стоя до и после тренировки.

Тренер должен регулярно проверять дневники у боксера, делать свои замечания и давать индивидуальные задания.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Физическая подготовка боксера осуществляется с помощью общеразвивающих гимнастических упражнений и посредством занятий другими подсобными видами спорта. Она делится на общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка боксера предусматривает всестороннее физическое развитие, направленное на выработку быстроты, ловкости, силы, выносливости и работоспособности организма в целом.

Для развития силы и для укрепления груди мышцы тела можно пользоваться упражнениями со штангой (выжимание лежа, приседания, наклоны, повороты и др.), а также упражнениями на руках в упоре лежа, упражнениями с гантелями, с настольными блоками и др. Для развития выносливости применяются кроссы по пересеченной местности.

Целью общей и специальной физической подготовки является поднятие на учебно-тренировочных занятиях уровня развития двигательных качества и функциональных возможностей организма.

В процессе обучения и тренировки боксера тренеру необходимо подбирать средства специальной и общей физической подготовки. В зависимости от специфики в одном случае физические упражнения могут быть общеразвивающими, а другом — специальными. Например, с помощью бега на короткие дистанции вырабатывается быстрота и резвость, что способствует развитию у боксера специальных качества, а с помощью бега на длинные дистанции воспитывается общая выносливость.

Важное значение для боксера имеет эластичность, требующая высокой координации, ловкости, прыгучести,

устойчивости, разносторонней физической подготовленности. Для выработки athleticism рекомендуется включать в тренировку специальные акробатические упражнения: соприкосновения, прыжки на одной ноге, прыжки вперед толчком правой, левой ногой, кувырки вперед через голову и др. Для всестороннего физического развития силы в атлетизме применяются скоростно-силовые упражнения с набивными мячами. Например, при броске набивного мяча происходит резкий переход от напряжения мышц к их расслаблению, а при ловле мяча — от расслабления к напряжению.

Применяя специальные упражнения с отягощениями можно комплексно развивать силу мышц, принимая участие в ударах и в тех или иных движениях боксера.

Физическая подготовка боксера должна иметь специализированное направление и способствовать полному развитию специальных физических и двигательных навыков.

### Утренняя тренировка

Прогулки на воздухе укрепляют сердечно-сосудистую систему, мышцы, развивают органы дыхания и способствуют развитию различных физических качеств боксера.

Важным средством в тренировке боксера является ходьба, бег, кросс по пересеченной местности с выделением различных специальных и общефизических упражнений.

Ежедневная утренняя прогулка (боксеры ее называют «работа на дороге») вырабатывает силу, быстроту, скоростную выносливость — качества, необходимые для боксера.

Продолжительность утренней тренировки 45—50 мин.

Дозировать физическую нагрузку на утренних прогулках следует в зависимости от плана тренировочных занятий, степени физической подготовленности занимающихся. Например, в свободный от тренировочных занятий по боксу день утренняя прогулка проводится с большим объемом и интенсивностью физических упражнений.

В день боевой тренировки в перчатках рекомендуется прогулки проводить с меньшей нагрузкой, а в отдель-

ных случаях можно проводить обыкновенную прогулку умеренным шагом.

Спортивная прогулка включает:

- ходьбу обыкновенную — 100—200 м;
- ускоренную (спортивную) ходьбу с согнутыми руками в локтях — 200—300 м;
- общие разминочные и специальные гимнастические упражнения при ходьбе — 700—800 м;
- бег с телом при ходьбе и на бегу — 200—300 м;
- короткие ускорения, рыжки (спурты) по 25—30 м каждый отрезок, всего 5—6 рыжков за прогулку;
- бег в среднем темпе по пересеченной местности (кросс) — 1,5—2 км;
- ходьба быстрая (спортивная) — 200—300 м;
- ходьба умеренным шагом — 100—200 м; упражнения на расслабление груди мышц с глубоким дыханием;
- специальные гимнастические упражнения стоя, сидя, лежа — 10 мин.

Длительность прогулки 3—4 км.

После прогулки необходимо принять теплый душ или обтереться влажным полотенцем, рекомендуется массаж или самомассаж.

Военнослужащие спортсмены I-го разряда и мастера спорта СССР с разрешения командира подразделения или части выполняют утреннюю физическую зарядку, установленную распорядком дня, самостоятельно или в составе группы, команды спортсменов.

### Нормативы по общей физической подготовке

1. Сгибание рук в упоре лежа — 20 раз.
2. Подтягивание в висе на перекладине или подвесах кольцах — 10—12 раз.
3. Лазание по канату — 3 м с помощью только рук, спускаться с помощью рук и ног — один раз.

### Упражнение на ловкость и координацию

4. Руки согнуты перед грудью ладонями вниз. Ходьба с поворотом туловища влево и вправо — 8—9 раз.
- Броски мяча в баскетбольную корзину (на 10 бросков 5 попаданий).

## Упражнения на быстроту

5. Бег на 100 м — 14—14,6 сек.

6. Прямой в высоту с разбегу — 1 м 30 см — 1 м 25 см.

7. Прямой в длину с разбегу — 5 м — 4 м 50 см.

## Специальное упражнение во учебной (фронтальной) стойке

8. Ноги на ширине плеч, руки на бедрах. Перенос веса тела на левую и правую ногу с поворотом туловища влево и вправо — 8—9 раз.

Норматив по общей физической подготовке определяют степеней физической подготовленности поступающих и специальные качества для занятий боксом.

Примечание. Для подготовкой и тяжелой весовых категорий отдельные упражнения могут быть сложены.

## МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА

Для достижения высоких спортивных результатов необходима не только хорошая физическая, технико-тактическая, но и морально-волевая подготовка спортсмена, которая направлена на воспитание волевых качеств, обеспечение психической устойчивости и на подготовку к условиям соревнований.

Основу морально-волевой подготовки боксера составляет развитие инициативности, смелости, настойчивости, силы воли, способности противостоять препятствиям и преодолевать трудности. Все эти качества воспитываются в процессе учебно-тренировочных занятий в полной взаимосвязи с техникой и тактикой боя.

В процессе обучения и тренировки большая ответственность за воспитательную работу ложится на тренера, преподавателя. Высокие личные моральные качества — честность, принципиальность, настойчивость, тактичность и ряд других — должны быть присущи каждому тренеру. Ему необходимо также развивать у боксера волевые качества для достижения цели, поставленной на тренировке и соревнованиях. Он должен следить за выполнением боксерами тренировочной нагрузки, состоянием их здоровья, соблюдением режима трени-

ровки, отдыха и питания. Тренер должен внушить спортсмену преодолеть отрицательные явления, бороться с дурными привычками (курение, алкоголь). Он должен последовательно воспитывать у спортсмена чувство дружбы и коллективизма.

Спортивные успехи боксера во многом зависят от уровня его волевой и психологической подготовки. Воля к победе вырабатывается в упорных тренировках, в напряженных поединках на ринге. Нередко боксер физически слабый добивается победы над более сильным противником, который уступает с точки зрения волевой и психологической подготовки.

В процессе тренировочных занятий тренер должен на положительных примерах выступлений армянских боксеров воспитывать у боксера любовь к своему коллективу и чувство ответственности за него.

Вот один из примеров. В командном межведомственном первенстве СССР по боксу за команду Советской Армии выступал армянский боксер рядовой Жорес Литов (Белорусский военный округ). Бой для него начался неудачно — в конце раунда он получил нокаут, и только легкий спас его от неминуемого поражения. Во время минутного перерыва тренер ободрал Литова, вселял уверенность, что он сможет продержаться до конца боя. И Литов, обладая большой силой воли, сумел мобилизовать себя. Он вышел на ринг с желанием во что бы то ни стало выиграть этот трудный бой, и он его выиграл только потому, что воля к победе у него была сильнее.

Поединок на ринге требует от боксера смелости, упорства, ловкости, выносливости. Чтобы стать хорошим боксером, необходимо настойчиво тренироваться, шаг за шагом добиваться улучшения спортивного мастерства.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка направлена на воспитание у боксера психической устойчивости, способности сохранять в трудных условиях тренировки и соревнования эмоциональное состояние, бодрость и высокую работоспособность. Она должна стать неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. Психологическая подготовленность боксера определяется хорошей фини-

ческой, технико-тактической подготовкой, быстрой реакцией, чувством дистанции и др.

Важными компонентами, определяющими достижимую психическую устойчивость боксера, являются техника мастерство защитных действий в бою. Практически боксер будет уверен в своих действиях и психически устойчив, если он хорошо владеет мастерством защиты. Задача тренера состоит в том, чтобы максимально акцентировать физические возможности боксера для достижения высоких спортивных результатов в соревновании.

Спортсмен должен уметь разбираться в своем характере, хорошо представлять свои жизненные и спортивные идеалы. Он должен подвергнуть объективному критическому анализу свое поведение, трудовую и спортивную деятельность, обязан прислушиваться к мнению своих друзей и товарищей.

Важное значение для самовоспитания имеют личные беседы, где спортсмен познает себя.

Большое значение имеет для спортсмена и ведение дневника. Выполнение режима дня, плана тренировок, контроль обязательств, преодоление специфически трудностей также помогают спортсмену в самовоспитании и самодисциплине. В процессе самовоспитания он должен вырабатывать смелость, решительность, выдержку, самообладание, настойчивость, трудолюбие, аккуратность, собранность, активность и др.

Самоободрение является одним из главных средств мобилизации усилий. Боксер, который перед выходом на ринг начинает сомневаться в своих силах, теряет уверенность и испытывает страх перед противником, не в состоянии победить.

Психологически самоободрение основано на самовнушении. Спортсмен может ободрить себя в процессе аутогенной тренировки, приняв расслабленную позу сидя или лежа, последовательно произнося специальные подобранные фразы: «Я не трус, я не должен бояться противника, я хорошо тренирован, буду действовать смело, уверенно и добьюсь победы и т. д.».

Самоободрение хорошо осуществлять во время проведения разминки перед боем. Громкая речь, жесты устраняют чрезмерную скованность и напряженность тела, отвлекают от предстоящих трудностей.

Следующим важным средством стимуляции волевых сил является самоприказ. Когда средства самоободрения недостаточно, чтобы преодолеть трудности, а долг идет во что бы то ни стало их преодолеть, человек призывает себе сделать это.

Для воспитания воли целесообразно также, чтобы спортсмен брал обязательства в присутствии других людей, мнением которых он дорожит. В этом случае он знает, что невыполнение обязательств снижает его авторитет.

в поднятие упражнения (удар, защита) превращается в самостоятельный навык. Показывая технику удара, приема, трюка тренер должен объяснить занимающимся их сущность, правильное выполнение и тактическое применение в бою.

Если упражнение простое и доступно для обучаемых, оно выполняется в целом. Если упражнение сложное, а структура позволяет расчлнить его на отдельные части, оно выполняется по частям или по разделению. После того как обучаемые освоит упражнение по частям, оно выполняется в целом.

Начальное обучение боксеров следует проводить в разомкнутом одношереножном или двухшереножном строе.

Элементы техники бокса (удары, защита) вначале изучаются на месте, а затем в движении под общий счет тренера. Если в одной шеренге изучаются атакующие формы удара, то в другой — защита против этого удара. Очень важно, чтобы занимающиеся выполняли согласованные под счет тренера действия и следили за правильным движением. Например, при нанесении прямого удара с шагом вперед обучаемые должны одновременно с ударом произвести резкий выдох, а одновременно с шагом назад, возвращаясь в исходное положение боевой стойки, сделать вдох и расслабить напряженные мышцы.

Известно, что за сокращением мышцы следует ее расслабление, а сокращение одной мышцы обеспечивает деятельность другой. Поэтому тренеру особенно важно в процессе обучения следить за правильной постановкой дыхания и научить занимающихся своевременно расслаблять мышцы.

В обучении начинающего боксера очень важно подмечать и сразу устранять допущенные ошибки. Если тренер своевременно их устранит, технические недостатки, они могут закрепиться у обучаемых на длительное время и тогда их трудно устранить.

В процессе обучения и тренировки важен метод показывания. Например, при выполнении техники прямого удара и защиты от него тренер, заметив технические недостатки, тут же напоминает своему ученику: «Петров, поднимите выше правую руку, сожмите и заверните ку-

Процесс обучения спортсмена осуществляется на основе установленных в Советском Союзе педагогических принципов: всесторонности, сознательности, плавности, постепенности, повторности, индивидуальности. Знание этих принципов помогает тренеру правильно организовать процесс обучения, в более короткий срок дать занимающимся специальные знания и правильные технические навыки.

Все принципы обучения и тренировки взаимосвязаны и взаимообусловлены. Специализация избранного вида спорта основывается на всесторонности физического развития, которое не может быть достигнуто без постепенности. В свою очередь постепенность не существует без повторности, а никакое обучение и тренировка бессмысленны без сознательного отношения к ним спортсмена. Вместе с тем все принципы на практике осуществляются индивидуально.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ

Для того чтобы овладеть сложной техникой бокса, чтобы один метод дополнил другой, следует пользоваться в процессе обучения и тренировки всеми методами способами.

Основным методом обучения является образец: показ с попутным объяснением и выполнением данного упражнения. Например, тренер объясняет и в то же время показывает технику удара или защиты или и правляет действиями своего ученика.

Метод показания в процессе обучения и наглядный показ изучаемой техники помогают ученику вначале образно овладеть упражнением, а затем (по мере возможности) практически овладеть им, а дальнейшем и



дак левой рукой и т. д. Такое напоминание заставляет боксера сделать правильное движение и в дальнейшем предупредит обучающихся от возможных технических ошибок.

В зависимости от степени подготовленности обучающихся могут изменяться и методы обучения. Для одного боксера достаточно показать упражнение, как он его уже усвоил, а другому на усвоение потребуется больше времени и повторений.

Довольно существенное значение в обучении имеют анализ и разбор изучаемой техники, проводимые в форме беседы в процессе занятий или в заключительной части урока при подведении тренера итогов занятий. Для наглядности тренер может показать изучаемую технику бокса, исправить допущенные технические ошибки. Все это ускоряет процесс обучения и привлекает интерес занимаемым боксом.

#### ИЗУЧЕНИЕ ТИПОВЫХ ТЕХНИК БОКСА

В начальный период обучения тренер должен большое внимание уделять изучению основных положений типовой техники (удары, защита, передвижения и т. д.). Большое значение в формировании структуры движения удара имеют специальные упражнения из учебной фронтальной стойки боксера. (Они даны в практическом разделе в уроках бокса.)

Упражнения из учебной стойки ускоряют процесс обучения технике основных ударов и защит, способствуют развитию общей координации и других специальных качества боксера.

В дальнейшем совершенствование индивидуальных качества боксера будет во многом зависеть от достигнутых навыков, приобретенных в процессе изучения типовой техники.

Основной формой обучения и тренировки является учебно-тренировочное занятие, состоящее из подготовительной, основной и заключительной части. Содержание каждой части урока зависит от степени технической подготовленности занимающихся и от поставленных задач. Ниже приводится примерный план-конспект учебно-тренировочного урока.

#### План-конспект

| Часть занятия       | Задачи  | Содержание занятия   | Время     |
|---------------------|---|--|-----------|
| 1. Подготовительная | 1. Организация занимающихся.<br>Общее укрепление организма и подготовка его к работе в основной части занятия.<br>2. Общее укрепление мышц, связок, органов дыхания | 1. Построение, проверка, краткое объяснение содержания занятия.<br>2. Ходьба в бег различными способами. Общеразвивающие гимнастические упражнения при ходьбе. Специальные подготовительные упражнения. Удары одиночные, двойные в сериях ударов.<br>3. Гимнастические общеразвивающие упражнения: стой, сдвиг, присед | 20—25 мин |
| Основная            | 1. Освоение технических навыков.<br>2. Развитие физических и морально-волевых качества  | 1. Изучение и совершенствование техники в тактике бокса: удары, защита, контрудары.<br>2. Угловой бой.<br>3. Большой бой.<br>4. Полемические игры  | 80—85 мин |
| 3. Заключительная   | 1. Проведение организации в относительное спокойное состояние.<br>2. Подведение итогов занятия  | 1. Медленная ходьба. Упражнения на расслабление.<br>2. Краткий разбор занятий.<br>3. Индивидуальные задания. Приседание в порядке мест занятий и инвентаря   | 5—10 мин  |

Процессы обучения и тренировки взаимно связаны. Во время обучения технике бокса в занятиях постепенно вводятся и элементы тренировки (повторение ударов, защит, гимнастические упражнения, упражнения на силах, со скакалкой и т. п.).

Постепенно тренировка занимает все большее и большее место в занятиях боксера. Но даже после окончания курса школы бокса и участия в соревнованиях у боксера процесс обучения не прекращается. Он необходим ему до конца спортивной жизни.

Естественно, что изучаемые приемы бокса будут усложняться. Однако увеличение тренировочных нагрузок как по объему, так и по интенсивности требует и некоторого изменения и дополнения принципов процесса обучения.

Современная спортивная тренировка в СССР строится и осуществляется на основе всесторонности, сбалансированности, постепенности, повторности, загладности, строгой индивидуальности.

Тренировочный процесс состоит из пяти органически связанных видов подготовки: физической (общей и специальной), морально-волевой, технической, тактической и теоретической.

Спортивная тренировка по боксу носит разносторонний характер, способствующий выработке у боксера разнообразных физических и морально-волевых качеств. Это достигается путем правильного подбора средств, методов и дозировок общей и специальной физической подготовки боксеров на различных этапах тренировки.

Для постоянного совершенствования физических и морально-волевых качеств, для повышения уровня спортивного мастерства необходима систематическая круглогодичная тренировка, которая исходит из годичного плана, периодизация (подготовительного, основного, пер-

еходного периодов) и учебно-тренировочных занятий. Задачи каждого периода даны в учебном плане.

#### СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ БОКСА

Изучение и совершенствование техники и тактики бокса является самой важной частью подготовки спортсмена. Если техническая подготовка направлена на овладение техникой бокса и совершенствование тактических средств, то тактическая подготовка направлена на умелое применение физических и психических возможностей для достижения высших спортивных результатов.

В начальный период обучения боксера в первую очередь надо решать задачи овладения основами типовой техники и тактики бокса — овладение отдельными элементами техники, основными ударами и защитами с постепенным их усложнением и повышением физической нагрузки, овладение ложными действиями за счет имитирования, ложных ударов и защит.

При изучении основных ударов необходимо больше уделять внимания совершенствованию техники прямого удара левой в голову и туловище, так как прямой удар является основным в боксе. Его преимущества заключаются в краткости пути удара, в обеспечении быстроты действий и точности, в сохранности защитного положения при ударе от встречных и контратакующих действий противника.

Прямой удар применяется в атакующей, встречной и ответной формах боя. Владение техникой прямого удара, можно осуществлять отдельные тактические формы боя. Например, можно сочетать разведку ложными ударами (фантами) для подготовки к атаке или выводу противника из атаки, развитие собственной атаки и ведение боя на дальней и средней дистанциях.

Более сложные защитные действия применяются от прямого удара левой в голову. Они изучаются в порядке возрастающей трудности.

Защита является основой спортивного мастерства. Чем выше техника защиты, тем выше техническое разнообразие и тактическое мастерство боксера. Изучая удар, необходимо одновременно изучать и все способы защиты от него. Каждый изученный удар и защита боксера должны прочно закрепляться в условном и вольном бою.

По мере того как будут усвоены одиночные удары, следует их изучать в сочетании с двойными и серийными ударами. Например, прямой удар левой в голову проводится в сочетании и в слитной последовательности: прямым ударом правой («раз — два»); прямой удар левой в правую в голову — в сочетании с ударами левой и боковыми и т. д.

На этапе улучшения техники и повышения тактики своего мастерства совершенствование индивидуального качества боксера должно осуществляться на счет выполнения физической и специальной подготовки, морально-волевых качеств.

### УСЛОВНЫЙ БОЙ

Основным упражнением боксера в учебно-тренировочных занятиях по изучению и совершенствованию техники и тактики боя является условный бой. В условном бою изучаются и совершенствуются удары, защита, технические приемы, ограниченные действиями одного другого боксера. В бою атаковать может лишь один боксер, а другой может только защищаться и контратаковать.

В практике учебно-тренировочных занятий упражнения в условном бою могут выполняться только по заданию тренера и индивидуальному плану боксера с учетом степени технической подготовленности. В процессе занятий тренер подбирает спарринг-партнеров, дает им конкретные задания вести односторонний или двусторонний условный бой. Например, дается задание провести раунд только одной левой рукой или наносить только прямые удары. Может даваться и более широкое задание, состоящее из двусторонних боевых действий в предельно тесном бою на средней или ближней дистанции, когда оба боксера имеют возможность вести двусторонние активные действия, наносить любые удары, применять различные защитные действия.

В упражнениях с партнером в условном бою отрабатываются отдельные тактические формы боя: ложные удары (финты), бой против боксера ленин, моделирование в тренировочном бою возможных противников, и манеры боя, избранные варианты тактики и др. Условные бои отличаются от настоящих тем, что, изучая и совершенствуя технику, оба боксера действуют согласно

заданию, свободно передвигаясь, после каждого раунда меняются ролями, помогая друг другу овладеть приемами.

Занятия с партнером по совершенствованию техники и тактики боя освобождают от чрезмерного напряжения и скованности, наблюдающейся у молодых боксеров в настоящих боях. В то же время степень физической нагрузки в условном бою бывает не выше тренировочной (3—4 раунда настоящих боя на ринге).

В условиях боя боксера вырабатывают чувство умеренности, непринужденности, ловкости, чувство дистанции и морально-волевые качества.

### ВОЛЬНЫЙ БОЙ

Вольный бой должен быть продолжением основной части урока по совершенствованию техники и тактики боя. В вольных боях должны решаться определенные тактические задачи: бой против боксеров с наступательной тактикой, бой против боксеров, придерживающихся дистанции дальнего или ближнего боя, бой против физически сильного боксера-«скаутера», бой против ленин, против боксера-«темповика» и др.

Упражнения в вольных боях со спарринг-партнерами с различием по характеру боевыми качествами способствуют развитию навыков ведения боя с различными боксерами. Рекомендуется также в спаррингах проводить бой с более сильными соперниками, чтобы приучить боксера преодолевать в единоборстве сопротивление и трудности, которые могут встретиться в бою на ринге.

В вольных боях вырабатываются боевые качества боксера, боевое мышление, воля и победа, закрепляются боевые и технические навыки.

Перед вольными боями тренер дает каждому боксеру различные по своему тактическому замыслу и формам задания. Боксеру высокого роста дается задание использовать преимущество длины своих рук, не подпускать к себе близко противника, пользоваться приемами ударами на дальней дистанции. Другому, физически сильному боксеру низкого роста дается задание уходить от прямых ударов ударами, вырками, теснить противника в углах, углах ринга, навязывать ему ближний бой. Задания, которые даются боксеру, должны соответствовать его индивидуальным качествам. Большое значение

амест также подбор спарринг-партнеров, различных и стилю и манере ведения боя. В день боевой практики подбираются разные по характеру ведения боя партнеры, действующие в левосторонней и правосторонней стойке.

Смена спарринг-партнеров ввольном бою вынуждает боксера быстро изменять тактические формы боя и соответственно свою тактику действия партнера.

Во время боя не рекомендуется часто останавливать боксера, делать им много замечаний, подсказывать, за исключением случаев нарушения правил боксерами.

Частые замечания со стороны тренера отвлекают боксера, дезориентируют боксера, мешают самостоятельно и сознательно вести бой. В тех случаях, когда тренер замечает отдельные недостатки, тактические ошибки у боксера, он должен во время минутного перерыва между раундами в спокойной обстановке коротко и ясно объяснить их и дать совет, как в дальнейшем вести бой. Тренер не должен допускать грубого боя на ринге, обмена ударами без времени защиты, а также применения сильных ударов. Для устранения и исправления отдельных технических ошибок кроме подведения итогов занятий в заключительной части урока следует один раз в неделю проводить детальный разбор действий каждого боксера в его тренировочных занятиях в боевой практике. Это поможет боксеру разобраться в своих действиях и улучшить тактико-техническую подготовку. Рекомендуется вольном бою на ринге проводить один раз в неделю, а два раза в неделю проводить занятия по совершенствованию техники приемов, выполнение упражнения на снарядах и лапах. Вольном бою в эти дни лучше проводить вне ринга и придавать им учебный характер (на легкость, быстроту и чувство дистанции). Это позволит занимающимся лучше ознакомиться с арсеналом техники боевых средств, повысить техническое мастерство.

### БЛИЖНИЙ БОЙ

Когда занимающиеся достаточно хорошо овладели основными ударами и приемами на дальней и средней дистанциях, следует переходить к изучению и совершенствованию элементов техники ближнего боя.

Бой на ближней дистанции является одним из важнейших и сложных разделов техники и тактики бокса. Удаление этой сложной фазы боя требует от боксера хорошей физической подготовленности, большой специальной выносливости, технического совершенствования автоматизированных серийных ударов.

### Техника ближнего боя

Техника ближнего боя в боксе складывается из различных метолетических приемов, состоящих из ударов сильных, коротких прямых ударов, различных сложных защит и контрударов.

Боксовые удары и удары снизу, которые больше всего применяются на дистанции ближнего боя, отличаются по координации движений от тех же ударов на других дистанциях (дальней, средней). Для ударов в ближнем бою характерны меньшая амплитуда движений, более интенсивный ритм мышечных сокращений и напряжение. В ударах в основном участвуют мышцы верхней части туловища за счет плеч, рук и значительно за счет движений туловища и ног.

Техника боксера в ближнем бою складывается на умение сохранить определенную дистанцию между собой и противником, чтобы иметь возможность наносить удары обеими руками и защищаться от ударов противника.

Боевая стойка в ближнем бою по сравнению с позицией боксера на дальней дистанции значительно изменяется. На дистанции ближнего боя боевая стойка боксера более фронтальная. Оба боксера с наклоном туловища вперед, слегка упираясь головами друг другу в левое плечо, могут свободно согнутыми в локтях руками наносить короткие удары.

Короткие удары по туловищу в ближнем бою наиболее эффективны. Они сбивают дыхание, в результате чего противник быстро устает и исход боя будет заранее решен в пользу боксера, который нанес больше ударов по туловищу.

В ближнем бою очень важно уметь сочетать мышечное расслабление с мгновенным напряжением.

В атаке и контратаке должны участвовать те мышцы, которые необходимы для выполнения определенных

движений. Например, во время удара сжимать кулак нужно только в момент прикосновения его к цели, немедленно расслабить после удара.

Рациональная техника, применяемая в ближнем бою сохраняет силы боксера и дает возможность более активно проводить активные действия для успешного завершения победы над противником.

### Вхождение в ближний бой и выход из него

Вхождение на дистанцию ближнего боя можно осуществить развитием собственной атаки, преследуя противника короткими ударами в туловище и голову. Войти в ближний бой с дальней, средней дистанции можно в момент атаки противника, для этого нужно прервать атаку защитой (подставками, уклонами, парками) или опередить атаку противника встречными ударами.

Выход из ближнего боя осуществляется «разрывом» ближней дистанции, шагом правой стоящей ноги назад или в сторону с выпрямлением обеих рук вперед для самостраховки от возможных ударов противника.

### Защита от ударов в ближнем бою

Особо важное значение в ближнем бою имеет защита от коротких ударов. Если на дистанции дальнего боя боксер имеет возможность быстро передвигаться, маневрировать по рингу и уходить от ударов противника, то в ближнем бою такой возможности нет, он ограничен непосредственной близостью противника.

Сложность защитных действий на ближней дистанции заключается в том, что серия коротких ударов, наносимые противником в туловище и голову, порой неуловимы.

Защита в ближнем бою в основном построена на осознании тактической чувствительности действий противника и требует от боксера большого практического опыта и личной защитных действий.

Основными способами защиты в ближнем бою могут быть:

— подставка ладоней, предплечья или плеча;

— остановка удара, срывание действий противника в начале удара;

— уклоны влево, вправо, вперед, назад от возможных ударов в голову;

— нырн вправо и влево от боковых ударов (наиболее сложные защиты).

Наиболее практичной и универсальной защитой является глухая двойная локтевая защита. Из всех видов защит она самая надежная и наиболее прочная от ударов всех видов.

Технически глухая защита выполняется не сложно: правая рука подносится к лицу, подбородок (уязвимое место) закрывается внутри локтевым сгибом руки, левая рука, согнутая в локтевом суставе, прикасается к туловищу и закрывает уязвимое место в области солнечного сплетения.

Глухая защита должна быть активной. С применением двойной локтевой защиты могут выполняться отдельные тактические формы боя. При развитии противником атаки на средней дистанции и в ближнем бою необходимо принять двойную локтевую защиту (для временного «укрытия» от шквала серийных ударов), подставив под удары группированными движениями туловище, локти, предплечья, плечи (амортизируют сильные удары противника). Переждав шквал ударов и выбрав удобный момент (застав врасплох неуспешного собратья противника), необходимо мгновенно контраatakовать открытую цель противника с последующим развитием коротких серий ударов в голову и туловище.

Умение и уверенно пользоваться глухой двойной локтевой защитой, можно твердо рассчитывать на успех боксера-файтера в ближнем бою. Двойная локтевая защита не раз принесла победу заслуженному мастеру спорта СССР Виктору Михайлову. Он всегда был готов отразить любую атаку противника и выиграть свою волю и тактику, добиваясь высоких спортивных результатов. Бой Михайлова на ранге отличался высоким боевым технико-тактическим мастерством и подлинным искусством «универсальной» защиты.

Защита — основа спортивного мастерства. Чем выше техника защитных действий, тем выше техническое разнообразие и тактическое мастерство боксера. Надежная и прочная защита обеспечивает успех в современном бою на ринге, сохранит долголетие боксера.

## Тактика ближнего боя

Ведение ближнего боя является большим искусством и эффективным оружием боксера. В большинстве случаев ближний бой является завершающей фазой, приносящей успех и победу боксеру.

Высокие спортивные результаты советских боксеров на олимпиадах в Мельбурне, Токио и Мехико свидетельствуют о высокой технике советской школы бокса, которая по праву была признана лучшей в мире. На Токийской олимпиаде представителем советской школы чемпионом XVIII Олимпийских игр, заслуженному мастеру спорта СССР Валерию Поповиченко как лучшему боксеру Олимпийского турнира был присужден в аренду Кубок Вилла Баркера.

К основным тактическим действиям ближнего боя относятся: ложные удары (финты), обманные движения (руками, туловищем) в целях раскрытия слабых мест противника, развите наступательных и оборонительных действий; использование ближнего боя для развития собственной атаки длинными сериями ударов в туловище и голову; ведение контратакующих действий в ближнем бою с отходом назад и выходом из ближнего боя шагом (сайд-степом) в сторону; использование активных наступательных действий в ближнем бою с целью утомить и ослабить сопротивление противника и подмянуть его волею своим действиям.

## Тактика глухой защиты в ближнем бою

Применение глухой защиты на дистанции ближнего боя возможно при активных наступательных действиях противника в целях кратковременного отдыха, сохранения сил и энергии для перехода к контратакующим действиям.

Практикуется применение глухой защиты от противника, обладающего большой быстротой, подвижностью в дистанционном бою с целью прервать его атаки и не впасть в среднюю и ближнюю дистанции боя.

Тактика глухой защиты в турнирных боях складывается из умения правильно и рационально распределить свои силы и возможности, чтобы сохранить из ответственным финальным боем.

Применение глухой защиты на средней дистанции и ближнем бою связано с отдельными тактическими действиями, формами боя, с различными методическими приемами, осуществляемыми в процессе боя.

Допустим, что два боксера, равные по своим техническим данным, ведут тренировочный волевой бой. Первый боксер (аутфайтер) действует исключительно на дистанции дальнего боя. С первого раунда он, доходя быстро маневрару по рингу, в быстром темпе ведет дистанционный бой, атакуя длинными приемами в голову и не подпуская к себе близко противника.

Второй боксер (файтер) действует на средней дистанции и в ближнем бою, он хорошо владеет глухой защитой. В начале боя на невыгодной для себя дальней дистанции он пропускал отдельные удары в голову. Тактической установкой боксера-файтера в данном бою было ослабление темпа боя, сокращение действий противника и навязывание ему ближнего боя.

Во втором раунде боксер-файтер группированными движениями туловища (подставка рук, предплечий и плеч), блокируя удары глухой защитой, навязал несобственной боксеру-аутфайтеру ближний бой, где он не мог защищаться от коротких ударов. В результате вынужденная боя полностью перешла в руки боксера-файтера, который до конца боя имел технико-тактическое преимущество.

Ближний бой и глухая защита явились завершающей фазой боя, тактически обеспечили успех и победу над боксером-аутфайтером.

## Тактика ближнего боя боксеров высокой квалификации

Ближним боем считается такая фаза боя, которая называется одним из боксеров другому. Каждый боксер должен в совершенстве владеть приемами ближнего боя и применять их в зависимости от сложившейся боевой обстановки и физических данных боксера. Например, если боксер обладает высоким ростом и имеет длинные руки, ему целесообразно вести бой на дальней дистанции, не подпуская противника к себе близко.

И наоборот, боксер небольшого роста, физически сильный, с короткими руками старается навязать противнику ближний бой и тем самым свести действия своего боксера. В этом случае тактика, примененная двумя боксерами, будет наиболее правильной.

Тактика боя индивидуальна для каждого боксера. Например, трехкратный чемпион Европы и чемпион XVI Олимпийских игр в Мельбурне, заслуженный мастер спорта СССР Владимир Енгилбарян тактически в своих боях строил на дальней дистанции.

Он был блестящим мастером контратаки, обладал отличной реакцией, чувством дистанции и твердой уверенностью в правильности своих боевых действий.

Енгилбарян довольно искусно применял в свои боевые удары (фиты), обманные движения туловищем и сочетании с ударами и отклонями назад и ряд других своеобразных финтов, ставивших в затруднительное положение противника.

Сочетая ложные удары и обманные движения с изстоящими боевыми действиями, Енгилбарян приводил противника в такое замешательство, что тот переставал отпирать действительные удары от ложных. Ложными ударами (фитами) Енгилбарян вымывал противника из атаки и тут же мгновенно (не давая ему собраться) стремительно контратаковал, разрывая контратаку защитой ровными, резкими ударами.

Это было сугубо индивидуальное мастерство заметного боксера Владимира Енгилбаряна. Он был большой мастер боя на дальней дистанции.

Семикратный чемпион СССР в полутяжелом весе и абсолютный чемпион Советского Союза, заслуженный мастер спорта Виктор Михайлов, имея высокий рост, длинные руки, казалось, должен был строить свои бои на дальней дистанции, а на самом деле, исходя из тактических соображений и сложившейся боевой обстановки, он навязывал противнику ближний бой и добивался убедительных побед.

Виктор Михайлов один из выдающихся боксеров современного бокса, непревзойденный мастер, универсал. Для него любая боевая дистанция (дальняя, средняя, ближняя) всегда была победной.

Обладая высокой техникой и пользующимся ударом правой, Михайлов большинство своих боев на ринге

начинал досрочно нокаутом или противник отходил от дальнейшего продолжения боя.

Исключительные трудозатраты на тренировках, высокая требовательность к себе помогали этому выдающемуся мастеру постоянно сохранять отличную спортивную форму, готовность к встрече с любым противником.

Благодаря ярко выраженному индивидуальному мастерству, отличному знанию техники ближнего боя и лучшей защите он добился звания абсолютного чемпиона СССР, одержав трудную победу над боксером тяжелого веса, абсолютным чемпионом страны, заслуженным мастером спорта Николаем Королевым.

Выдающиеся боксеры Михайлов и Королев внесли большой вклад в историю развития отечественного бокса. С их именами связано много ярких боев и побед на ринге. Своим боевым мастерством они обогатили отечественную школу бокса, науку о тактике ведения боя.

Посмотрим бой между мастерами Геннадием Шатковым и Гаслом Толстиком.

Геннадий Шатков — чемпион города Ленинграда, боксер-аутфайтер — проводит бои исключительно на дальней дистанции. Г. Толстик — чемпион Вооруженных Сил СССР — также велет бои на дальней дистанции и умело пользуется приемами ближнего боя.

Первый и второй раунды боксеры провели на дальней дистанции в быстром темпе, сосредоточив атаку и контратаку приемами ударами в голову и туловище. До конца второго раунда бой проходил с переменным успехом и не давал какого-либо заметного преимущества одному или другому боксеру. Третий раунд решил исход напряженного поединка и судьбу золотой медали в этой весовой категории. В перерыве между раундами тренер посоветовал Толстикову навязать сопернику невыгодную для него ближнюю дистанцию и до конца последнего раунда вести ближний бой.

Толстиком в новой роли боксера-файтера, приняв атаку Шаткова подставками плеч, предплечий, обложившись, теснил его в канатах и углах ринга, отграничив передвижения и маневрирование по рингу.

Закрепив инициативу, он сковал движения Шаткова и в ближнем бою набирал победные очки. До конца третьего раунда он не отпускал от себя Шаткова и продолжал наносить короткие удары в туловище и голову.

Результат боя стал очевиден, Толстикова выиграл за решающий раунд и с ним звание чемпиона Советского Союза в первом среднем весе.

#### УПРАЖНЕНИЯ НА БОКСЕРСКИХ СВАРЯДАХ

В упражнениях на боксерских снарядах совершается техника различных ударов, приемов и защит, вырабатываются быстрота, чувство дистанции, точность резкости и сила удара. В период подготовки к соревнованиям на снарядах решаются тактические задачи выстраиваются формы боя, такие, как подготовка к атаке ложными ударами (фигангами), имитации наступательных и оборонительных действий и др.

В упражнениях на боксерском мешке значительно предоставляется большая возможность в постановке совершенствования техники одиночных, двойных и серийных ударов. Здесь можно наносить удары в воображаемую голову и туловище противника, моделировать различные тактические формы и фазы боя. Например, атаку прямыми ударами левой, правой в голову, можно реализовать атаку короткими ударами в туловище или, уход от ударов воображаемого противника уклонями в ноги, выслать контратаковать длинными сериями ударов в туловище и голову (на передвижном мешке).

Целенаправленная и осмысленная работа при выполнении упражнений на снарядах позволяет лучшим образом моделировать условия боя, способствует развитию у боксера боевого мышления.

Упражнения на снарядах (мешке) следует проводить с предельной быстротой и максимальной интенсивностью выделая отдельные резкие и акцентированные удары. При нанесении удара очень важно уметь сочетать их пинком расслабление с мгновенным напряжением.

Для качественной работы на снарядах следует планировать один-два раза в неделю индивидуальные тренировки в упражнениях на снарядах. Такие тренировки помогут боксеру исправить технические ошибки и повысить индивидуальное мастерство.

Шаблоны и однообразие в упражнениях на снарядах не даст пользы боксеру, а лишь вызовет преждевременное нервно-мышечное утомление и усталость.

Тренер должен настроить боксера на большую физическую работу на снарядах, разъяснить ему цель упражнения, дать определенное задание, обращая особое внимание на правильное выполнение ударов и передвижений, на исходные положения перед нанесением удара и после удара.

Для выработки скоростной выносливости в упражнениях на снарядах рекомендуется применять интервальный и переменный методы тренировки.

**Интервальный метод** — упражнения боксера (бой с тензом, упражнения на снарядах, со скакалкой, условный бой и т. д.) по раундам с постепенным сокращением времени отдыха между ними.

**Переменный метод** — те же упражнения боксера, продолжительные по раундам, но с переменной интенсивности. Например, в упражнениях на мешке, проводимых в среднем темпе (раунд — 2 мин), сделать 2—3 спурта, т. е. примерно по 10—15 сек вынослив серия ударов с максимальной быстротой в салот.

Примером продуктивной тренировки на снарядах может служить опыт мастера спорта СССР сержанта сверхсрочной службы Виктора Логанова. Постепенно увеличивая объем и интенсивность тренировочной нагрузки, он мог 10—12 раундов подряд работать в быстром темпе длинными сериями ударов по мешку, не испытывая усталости. Логанов умел после «вырванных» атак расслаблять мышцы и продолжать повторные серии ударов в том же быстром темпе до конца каждого раунда.

#### На боксерских лапах

В процессе учебно-тренировочных занятий тренер пользуется боксерскими лапами, которые применяются для постановки и совершенствования техники ударов и защит, для формирования специальной координации боксера и создания исходных положений при наступательных и оборонительных действиях.

В упражнениях с лапами боксер вырабатывает точность удара, быстроту, чувство дистанции и решает с тренером отдельные тактические задачи. С помощью лап совершенствуются приемы боксера, встречные и ответные контрудары.



Например, тренер имитирует атаку прямым ударом в голову — боксер защищается уклоном влево и встречает прямым ударом правой в туловище, или тренер имитирует атаку боковым ударом левой в голову — боксер уходит от удара наклоном вправо и в сочетании с зантигой отвечает боковыми короткими контрударами в голову (по правой, левой руке тренера).

В данных имитационных упражнениях боксер совершенствует технику защит, уклонов, нырков и вырабатывает на лапах точность прямых и боковых контрударов.

С помощью лап совершенствуются также тактические формы, как элементы неожиданности и внезапности, завязка боя и раскрытие слабых сторон противника, а также наступательные действия на дистанции дальнего боя, создание условий для вхождения в ближний бой, разветвляя контратаки и др.

Подготовка атаки или вызов противника на атаку осуществляется ложными действиями, фintaми, уклонами, уклонами и нырками. После отменяющих действий боксер выбирает удобный момент для атаки и разветвляет наступательные действия на дальней, средней и ближней дистанции.

Большое значение в решении технико-тактических задач в совершенствовании индивидуальных качеств боксера в период подготовки к соревнованиям имеют специальные упражнения с лапами.

С помощью лап решаются и такие тактические задачи, как моделирование действий возможных противников, умение протравливать им свои боевые действия, копируются их боевые приемы, комбинации, манера ведения боя.

Продуктивность и целенаправленность работы тренера с боксерами на лапах будет во многом зависеть от его опыта работы, изобретательности и искусства владения лапами.

#### ПОДГОТОВКА К УЧАСТИЮ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Растет мастерство боксеров, совершенствуется тактика боя, все чаще поединки на ринге проходят как искусная и захватывающая борьба, требующая смелости, уверенности, ловкости и выносливости.

Подготовка к соревнованиям имеет исключительное значение для каждого спортсмена. Она требует больших тренировочных нагрузок, морально-волевой и интеллектуальной подготовки, способности преодолевать трудности в процессе тренировки и на соревнованиях.

Соревнования являются основной формой, стимулирующей повышение спортивных достижений. Они должны быть неразрывно связаны с учебно-тренировочной и воспитательной работой и проводиться в соответствии с планом спортивных мероприятий.

Только при условии систематических тренировок и активного участия боксера в соревнованиях растет и совершенствуется его тактико-техническое мастерство.

Примером подготовки к соревнованиям является опыт работы заслуженного мастера спорта, чемпиона Мельбурнской олимпиады старшего сержанта Владимира Сафронова.

При подготовке сборной СССР Сафронов был включен основным участником XVI Олимпийских игр в весовой категории полусреднего веса. В процессе тренировочных занятий он большое внимание уделял развитию скоростных качеств, быстроты реакции и выносливости. Он знал, что быстрота решает успех боя. Быть быстрым — значит держать инициативу в своих руках, опережать замыслы противника, называть ему свою волю, свою тактику.

В период подготовки к Олимпийским играм Сафронову предстояло овладеть скоростными качествами, полнить их своей воле. На тренировках ружья была система команд, сигналов, которые боксер должен мгновенно воспринимать и реагировать на них. Это были упражнения с тренером на лапах, на груше с платформой (аэробической), скоростно-силовые упражнения с набивными мячами (имитация прямых, боковых ударов и ударов снизу), бой с тенью, упражнения со скалкой, игра в баскетбол.

Много времени отводилось упражнениям с партнером в условном и вольном бою, с различными по характеру и манере ведения боя спарринг-партнерами и моделировали возможных противников. Ни секунды перемены в положенные три минуты (раунд), интенсивная и напряженная работа, короткий отдых (минута перерыва между раундами), прикидка дальнейших атак и

максимальное повторение комбинаций, босым приемом доведенное до предельной быстроты, до автоматизма.

В процессе тренировочных занятий, преодолевая трудности, Сафонов упорно шел к намеченной цели: развил быстроту ударов, координацию движений, отработывал тактические формы боя, намеченные планы. Так готовился армейский боксер к выходу на большой ринг.

При подготовке к ответственным соревнованиям примерно за месяц до их начала следует провести внутрисекционные соревнования по боксу или матчевую встречу с одним из спортивных коллективов подразделения или части и определять основной состав участников учебно-тренировочного сбора к предстоящим соревнованиям.

Для проведения учебно-тренировочного сбора необходимо составить учебный план-программу и представить ее на утверждение командиром части.

В учебном плане должны быть указаны следующие сведения:

- время и место проведения сбора;
- количество участников, тренеров;
- продолжительность учебно-тренировочного сбора;
- количество учебных часов на практические и теоретические занятия.

В период соревновательной тренировочной занятости осуществляются на основе недельного цикла.

В недельном расписании характер подготовки должен выгладеть примерно так:

- понедельник — совершенствование техники;
- вторник — физическая подготовка;
- среда — совершенствование техники;
- четверг — физическая подготовка (бег с паром);
- пятница — боксальная практика (вольный бой на ринге);
- суббота — работа над специальной выносливостью, упражнения на снарядах, лапах и т. п.;
- воскресенье — день отдыха (утренняя прогулка обязательна).

Примерно за две недели до соревнований рекомендуется в двух-трех тренировочных занятиях подразрделить контрольные бои на ринге, которые дадут возможность определить степень подготовки боксеров к предстоящим турнирным боям и их общее состояние

устойчивости. После этого необходимо уменьшить объем тренировочной нагрузки, ее интенсивность и сложность тренировки.

Тренировочные занятия по времени должны быть уменьшены примерно до 60—70 мин. Для отдыха от тренировок перед соревнованием достаточно одного-двух дней, причем отдых должен быть активным. Кроме утренних спортивных прогулок на воздухе необходимо проводить подвижные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч и др., эмоционально отвлекающие от соревновательной и поддерживающие спортивную форму боксера.

### Непрерывность тренировок

Говоря о подготовке к соревнованиям, необходимо отметить, что в настоящее время укрепилась вредная практика — после того как закончилась соревновательная практика — боксер считает, что можно прекратить регулярные занятия в секции бокса, так как до следующих соревнований еще много времени. Когда же до соревнований остается в лучшем случае один месяц, начинаются форсированные тренировки, которые ведут к истощению боксера и предстоящим соревнованиям. Много ли можно в этих условиях уделить времени и внимания совершенствованию техники бокса? Конечно, нет. При таком способе тренировки боксер не улучшает технико-тактическое мастерство и будет пользоваться ограниченными, ранее разученными боевыми средствами. Поэтому рекомендуется после соревнования отдохнуть 3—6 дней, а затем независимо от того, как много времени осталось до следующих соревнований, продолжать тренировки в совершенствовании своего технического и тактического мастерства, работать над устранением недостатков, выявленных на соревнованиях.

### Методы тренировки

В процессе обучения в тренировка боксера любые средства и методы будут хороши, если они достигают намеченной цели, улучшают технику бокса и повышают спортивные мастерство. Например, для выработки у боксера общей выносливости применяется один метод и одна физическая упражнения, а для выработки специаль-

ной выносливости — другой метод и другие специальные физические упражнения. Большую роль в спортивной тренировке играют методы, дополняющие друг друга.

Одним из главных методов тренировки следует считать метод повторения изучаемого упражнения. Без повторного повторения упражнения невозможно выработать технические навыки, достичь действия боксера предельной быстроты и автоматизма.

В современной системе тренировки боксеров используются следующие основные группы методов:

— методы обучения технике бокса и ее совершенствования;

— методы воспитания морально-волевых качеств;

— методы психологической подготовки боксера.

Каждая группа методов включает ряд вопросов, связанных с тренировкой боксера. Для теоретической подготовки боксера читаются лекции и проводятся беседы, в которых изучаются основы анатомии, физиологии, психологии, гигиены, производится анализ техники и тактика бокса.

При создании условий тренировки необходимо учитывать оптимальный распорядок дня, чередование работы с отдыхом, рациональное питание, личную гигиену, врачебный контроль и самоконтроль.

### Нагрузка в тренировке

В спортивной практике прежде всего надо учитывать объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Объем — это количественная характеристика тренировочной работы. Он измеряется временем, числом повторения упражнений. Объем и интенсивность зависят от годового плана и периодизации, подготовки боксеров к соревнованиям. В подготовительном периоде общий объем тренировочной нагрузки соответственно должен возрастать и повышаться до определенного уровня.

В конце подготовительного периода, ближе к соревнованиям, объем общефизических упражнений может уменьшаться за счет интенсивности и плотности тренировки. Большую часть времени должна занимать боевая подготовка боксера, боевые упражнения в условиях боя с партнером, упражнения на снарядах (мешки, лапы и др.).

Интенсивность — это количество повторений упражнений (удары, защиты, приемы) в единицу времени. Чем выше темп боя, тем больше ударов в единицу времени, тем выше интенсивность. В предсоревновательном периоде интенсивность тренировочной нагрузки будет постепенно возрастать в целях повышения общей специальной выносливости.

При повторях больших тренировочных нагрузках необходимо учитывать индивидуальные особенности и степень подготовленности спортсмена, чередовать большие тренировочные нагрузки с несколько меньшими. Благодаря тому организм спортсмена получает некоторый отдых, который позволяет ему перейти к еще большему повышению физической нагрузки.

За полторы-две недели до соревнований можно проанализировать в двух-трех тренировках порядок контрольных боёв, которые дадут возможность определить степень подготовленности боксеров к предстоящим турнирным боям в общем состоянии тренированности.

Контрольные тренировочные бои следует проводить с максимальной интенсивностью. Боксер, недостаточно интенсивно выполняющий упражнения на тренировках, на ринге, сталкиваясь с боксерами, выполняющими быстрый темп и плотность боя, часто проигрывает, так как у него не хватает специальной выносливости.

Известный боксер, неоднократный чемпион Советского Союза, ныне заслуженный мастер спорта СССР Иван Ганькин был ярким представителем атакующего стиля. В своих боях он был чрезвычайно энергичен и боксировал в быстром темпе, непрерывно нападая на противника. Ганькин постоянно находился в сфере действия ударов и всегда подавал инициативу противнику своей силой и тактикой босперымаих атак. Он не обладал большой физической силой и некакутирующим ударом, но благодаря высокой тренированности и выносливости вытаскивал силу противника и добивался убедительных побед.

Ганькину проигрывали искусные боксеры, которые знали его наступательную тактику и манеру боя, но никому из них не удавалось задвинуть инициативу, сломить волю и выдержать его темп боя. В бою с физически сильным боксером-«вокаутером» Ганькин не давал времени сосредоточиться для сильного удара, он опережал

и блокировал удары противника, называвал ему бой, в котором был неуязвим.

В боевом списке Ганькина более 120 боёв, из около 40 боёв он закончил раньше установленного срока ввиду явного превосходства. Своими победами сильнейшими боксерами Иван Ганькин подтвердил также быстрого темпа и интенсивности действий важнейшего условия для победы в современном боксе.

### Сочетание интенсивности и объема

Интенсивность и объем упражнений применяются к тренировочным нагрузкам спортсмена раздельно существуют. При выполнении любого упражнения и где проявляются его две взаимосвязанные стороны: количество и качество, продолжительность и интенсивность. Тренировка боксера всегда характеризуется объемом тренировочной работы и количеством общерабочих и специальных физических упражнений.

Увеличение объема тренировочной нагрузки, мощность тренировки и физических упражнений составляет качество, а время, затраченное на подготовку боксера соревнованиям, определяет продолжительность подготовки.

Упражнения боксера в условном и реальном бою, а количество ударов в единицу времени характеризуют интенсивность его действий. Чем больше интенсивность тем меньше объем. Легкоатлеты-марафонцы, например тренируются по 5—6 ч в день и пробегают по 30—40 км при умеренной интенсивности, а боксеры — 1,5—2 ч в день, но выполняют упражнения по раундам в условном и реальном бою с высокой интенсивностью, требующей больших аэравно-мышечных усилий. Тренировка по времени у них в два-три раза меньше, но зато она проходит с более высокой интенсивностью.

В боксе более сложно установить оптимальное соотношение объема и интенсивности. Здесь не считают килограммы или метры, чтобы определить степень тренировочной нагрузки. За три раунда реального боя боксер выполняет много различных по характеру движений и разных по усилиям и координации ударов. Поэтому можно лишь подсчитать число движений в течение каждого раунда и число ударов.

Исследования, проведенные И. Викторским с помощью телепульсометра на боксерах, выполнявших стандартную работу (упражнения со скакалкой), показали, что частота пульса в результате выполнения спортсменом в спортивную форму в процессе работы уменьшается от 100 до 120 уд/мин. При максимальной работе частота пульса во время спарринга была равна 180—216 уд/мин.

При подготовке к соревнованиям боксер не может тренироваться со сниженной интенсивностью. Эта боевая подготовка требует больших нервных и физических затрат. Поэтому в подготовке к соревнованиям должно строго учитываться оптимальное соотношение объема и интенсивности тренировочной нагрузки.

# ПРИМЕРНЫЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО БОКСУ

## ЗАНЯТИЕ I

**Задача.** Общая физическая подготовка. Изучить основных положений боксера из учебной (фронтальной) стойки.

I. Подготовительная часть № I — 40 мин.

Беседа «Бокс как вид спорта» — 20 мин.

Характеристика бокса как вида спорта в системе физического воспитания.

Влияние бокса на организм занимающихся.

Разделение боксеров на весовые категории.

Боксерский ринг, рывки бок (формула боксера), взрослых начинающих боксеров и разрядников).

Построение (развернутый строй в одну шеренгу).

Принятие рапорта, приветствие.

Объяснение задачи и содержания занятий.

Строение упражнения: колонна, фронт, фланг, джантица, интервал и т. д.

Ходьба в обход по залу в колонну по одному.

Спортивная ходьба с согнутыми в локтях руками.

Ходьба комбинированная: на носках, на внутреннюю и наружную сторону ступни, носками внутрь, в стороны на пятках, «перекатом» с пятки на носок.

Ускоренная ходьба, переходящая в бег.

Передвижение приставными шагами правым и левым боком вперед. То же, два раза правым, два раза левым боком вперед.

Ходьба сложная. Детальные упражнения.

Гимнастические упражнения при ходьбе.

Руки перед грудью. Выбрасывание рук вперед и сжатие кистей в кулак. То же, вверх, в стороны и назад.

Руки в стороны ладонями вверх. Резкое поднятие обеих рук вверх с хлопками (8—9 раз).

Руки согнуты в локтях на уровне плеч ладонями вниз. Повороты плечевого пояса влево и вправо (8—9 раз).

Руки за головой. Наклоны туловища влево и вправо.

Ходьба приседа с поворотами влево и вправо. Переход на бег, ходьбу ускоренную и спокойную, с различными упражнениями.

Гимнастические упражнения стоя.

Развернутый двухшереножный строй. Ноги на ширине плеч. Подтягивание, поджимание рук вверх, в стороны с двумя прыжками наклонами вниз, ладонями коснуться ступней ног (8—9 раз).

Руки перед грудью у подбородка, кисти рук сжаты в кулак. Поочередное поднятие левой и правой руки вверх.

Ноги вместе, руки в стороны. Поджимание руками и груди согнутой левой и правой ноги.

Ноги шире плеч. Наклоны туловища вперед с поочередным касанием левой, правой рукой ступней ног.

Ноги на ширине плеч. Приседание с выпрямлением обеих рук вперед (20 приседаний).

Гимнастические упражнения сидя.

Сидя ноги вместе, руки в стороны. Поджимание к груди согнутой левой и правой ноги (по 8 раз каждую).

Поджимание к груди обеих согнутых ног (8 раз).

Ноги прямые расставлены в стороны. Повороты туловища влево и вправо с доставанием ступней ног (8 раз).

Руки у подбородка, кисти рук сжаты в кулак. Выбрасывание поочередно прямых рук левой, правой перед собой (прямые удары).

Гимнастические упражнения лежа.

Лежа на спине, руки за головой. Подняться вперед и руками коснуться ступней ног (8—9 раз).

Лежа на спине. Упражнение «садошпел». Поочередное сгибание и разгибание левой и правой ноги (с постепенным ускорением).

**Лежа на спине.** Упражнение состоит вертикальнее. Поднимать опущенные прямые ноги левой, правые касаясь пола. То же, упражнение «ножницы горизонтальнее», крестное разведение в сведение прямых ног.

**Лежа лицом вниз.** Стояние рук упоре лежа, отжимание от пола (18, 20 раз).

**Стой.** Подскоки на месте с разведением ног и рук в стороны. Упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

2. Основная часть — 55 мин.

Упражнения на учебной (фронтальной) стойке (рис. 1).

Ноги на ширине плеч, руки на бедрах. Сместение веса тела на правую и левую ногу. Повороты туловища влево и вправо с переносом веса тела на правую и левую ногу (рис. 2).



Рис. 1.



Рис. 2.

Учебная (фронтальная) стойка, руки у подбородка согнуты в кулак. Выбирание попередно правой левой и правой руки вперед с переносом веса тела на разноименную ногу (прямые удары).

3. Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба успокаивающая.

Упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

Подведение итогов занятия.

Индивидуальные задания (прямые удары из учебной

### Методические указания

В первый день практических занятий тренер назначает старосту группы и его помощников, в обязанности которых входит составление группы и рапорт тренеру о количестве явившихся на занятие. Кроме того, тренер назначает дежурных на данное занятие (1—2 человека) для приготовления и уборки спортивного инвентаря. Дежурный следит за порядком и дисциплиной в зале, в раздевалке.

Тренер, принимая рапорт от старосты, здоровается с группой, делает проверку присутствующих и отмечает в журнале посещения.

Називая фамилию ученика (вышедшего из строя шагом вперед), тренер обращает внимание на его внешний вид, спортивность, тренировочную форму и т. п. В заключительной части урока тренер подводит итоги занятия.

На последующих занятиях с увеличением объема физических упражнений тренер имеет возможность подбирать для подготовительной части урока общеразвивающие и специальные гимнастические упражнения, изложенные в приложениях 1, 2 и 3.

Гимнастические упражнения стоя, сидя, лежа в начальном периоде обучения рекомендуется проводить в подготовительной части урока под счет тренера, добиваясь согласованных действий и поставками у занимающихся правильного дыхания.

В дальнейшем, когда обученные полностью осваивают специальные гимнастические упражнения и двигательные навыки, целесообразно гимнастику стоя, сидя и лежа проводить в конце основной части урока самостоятельно во внимание тренера.

## ЗАНЯТИЕ 3

**Задача.** Общая физическая подготовка. Формирование двигательных навыков из учебной (фронтальной) стойки. Изучение прямого удара левой в голову.

1. Подготовительная часть № 1 — 30 мин.

2. Основная часть — 65 мин.

Упражнения из учебной стойки — 15 мин.

И. П. — учебная (фронтальная) стойка, руки у бортика сжаты в кулак. Выбрасывание поочередно правой левой и правой руки вперед с поворотом туловища вправо и влево (прямые удары).

Боевая стойка боксера. Основные положения рук, головы, туловища (рис. 3).

Упражнения из боевой стойки — 20 мин.

Передвижение одиночными, двойными шагами вперед, назад, вправо и влево. Челюсточно-дыхательные (подскоки) — скользящие движения вперед, назад на переднюю часть ступней ног. Прямой удар левой в голову. Обучение и показ удара. И. П. — боевая стойка: 1) перенесение веса тела на левую ногу; 2) поворот туловища вправо; 3) движение левой руки вперед к цели; 4) правая рука у подбородка (рис. 4).

Упражнения в одношереножном строю. Прямой удар левой в голову на месте и с шагом вперед. То же, с двойным шагом вперед из второй шеренги ударом. То же, в челночном движении на подскоке, скользящими движениями вперед, назад.

3. Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба успокаивающая.

Упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

Подведение итогов занятия.

Индивидуальные задания.

### Методические указания

В начальном периоде обучения важное значение в формировании структуры движения удара имеют специальные упражнения боксера из учебной (фронтальной) стойки. Упражнения из учебной стойки значительно ускорят формирование у боксера двигательных навыков, особенно техники ударов из боевой стойки.

## ЗАНЯТИЕ 3

**Задача.** Общая физическая подготовка. Формирование двигательных навыков из учебной стойки. Изучение и совершенствование техники прямого удара левой в голову в защите: подставкой правой ладони и шагом назад.

1. Подготовительная часть № 1 — 30 мин.

2. Основная часть — 65 мин.

Упражнения в учебной (фронтальной) стойке — 15 мин.

Прямые удары левой и правой в голову с поворотом туловища вправо и влево и перемещением веса тела на противоположную ногу.

Изучение ударов снизу из учебной стойки.

Упражнения из боевой стойки.

Передвижение одиночными, двойными скользящими шагами вперед, назад, в стороны.

Совершенствование техники прямого удара левой в передвигении.

Шаг назад, шаг влево, шаг вперед с ударом в голову, шаг вправо.

Шаг назад, шаг вправо, шаг вперед с ударом в голову, шаг влево.



Рис. 3.



Рис. 4.



Рис. 3.

Прямой удар левой в голову с шагом вперед назад.

То же, с двойным шагом вперед и назад.



Рис. 4.

То же, при «челночном» движении вперед назад, на подскоке (двухшаговое движение из передней части стойки в совершенствовании техники прямого удара левой ногой (в быстрой и медленной темпах)).

Упражнения в двухшереножном строю.

Боевые дистанции (рис. 5): дальняя, средняя, ближняя (обучающая и соревновательная).

Средняя дистанция измеряется на вылет туловищем и правой рукой прикосновением правой ладони к плечу друга (рис. 6).

Отступив один шаг назад из средней

дистанции, боксеры определяют дистанцию дальнего боя. Дальняя дистанция определяется, когда оба боксера с опущенными руками в локтях касаются друг друга.

Изучение защиты: подставкой правой ладони и шагом назад. Боксеры 1-й шеренги атакуют с шагом вперед прямым ударом левой в голову.

Боксеры 2-й шеренги уходят от удара шагом назад. То же, боксеры меняются ролями.

Боксеры 1-й шеренги атакуют прямым левой в голову.

Боксеры 2-й шеренги на первую атаку от удара принимают защиту подставкой правой ладони, на вторую атаку от удара уходят шагом назад. То же, боксеры меняются ролями.

Упражнения со скакалкой — 3 мин.

Игра «Салочки ногами» — 3 мин.

3. Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба успокаивающая.

Упражнения на расслабление.

Подведение этого занятия.

#### ЗАНЯТИЕ 4

Задача. Общая физическая подготовка. Изучение и совершенствование техники ударов из учебной стойки, из передней части стойки и совершенствование техники прямого удара левой ногой в голову из боевой стойки. Изучение защиты от прямого удара: подставкой правой ладони, подставкой левого плеча.

1. Подготовительная часть № 1 — 50 мин.

2. Основная часть — 65 мин.

Упражнения в учебной стойке.

Прямые удары левой, правой в голову с поворотом туловища и перемещением веса тела на разном уровне ноги. То же, прямые удары в сочетании с ударами в плечо.

Упражнения из боевой стойки.

Повторение изученного.

Упражнения в двухшереножном строю. Изучение и совершенствование техники защиты от прямого удара.

Атака — прямым ударом левой в голову.



Защита — шагом назад. То же, подставкой правой ноги. То же, подставкой левой ноги (2 р.х2 м.). Боксеры 1-й шеренги выполнят ролики.

Упражнения в паре: передвижение перед партнером в боковой стойке с изменением дистанции, обозначенное прямым ударом левой в голову и звуковыми сигналами (2 р.х2 м.).

Упражнения со скакалкой — 3 мин.

Игра «толкание» — 3 мин.

**3. Заключительная часть.**

Ходьба медленная.

Упражнения на расслабление.

Подведение итогов занятия.

Индивидуальные задания (удары из учебной стойки).

### Методические указания

В процессе обучения элементы техники бокса изучаются в одношереножном и двухшереножном строю по частям сначала в замедленном темпе. Затем по освоении зашифрованными техническими навыками упражнение (удар, защита, прием) совершенствуется в быстром темпе.

Например, при изучении прямого удара левой рукой элементы техники удара сначала изучаются в одношереножном строю (под счет тренера), затем в упражнениях с партнером удар совершенствуется в передвижениях вперед, назад, в стороны и выполняется в условном ивольном бою.

При изучении защиты от прямого удара левой рукой сначала отдельно изучается защита, затем изучается контрудар в сочетании с защитой.

Большое внимание тренер должен уделять изучению защит от прямого удара левой в голову, от которых практически применяются более новыми способами защитных действий. Каждый способ требует тщательного изучения и совершенствования на учебно-тренировочных занятиях.

\* 2 круга по 2 мин — соревнование (2 р.х2 м.). Упражнения на учебно-тренировочных занятиях или в бою не регламентируются временем по кругам. Для любительских боксеров — максимум — продолжительность каждого круга 2 мин, мастер, боксеров 1-го и 2-го разряда — 3 мин. После каждого круга делают 1 мин перерыва для отдыха боксера.

Такие защиты, как подставка правой ладони, левого плеча, уклон, вырон, улоды, отброс, должны быть прочно усвоены в течение первого года обучения. Нельзя допускать к соревнованиям боксера, не овладевшего перечисленными навыками защиты. Принимать занимающимся методические указания следует при обучении ударам и защитам из учебной (фронтальной) стойки, где значительно ускоряется формирование движений удара и защитных действий.

## ЗАНЯТИЕ 5

**Задача.** Обшира физическая подготовка. Изучение и совершенствование техники ударов из учебной стойки (удары прямые в силу). Совершенствование техники прямого удара левой в голову из боковой стойки. Изучение защиты уклоном вперед, влево и встречного контрудара правой рукой в голову.

Беседа «Характеристика прямых ударов» — 20 мин.

Эффективность прямого удара левой в голову (быстрота, точность, кратчайший путь удара). Тактическое использование его как ложного удара в начале боя. Применение его в атакующей, во встречной и ответной формах боя. Применение защиты от удара левой в голову.

Прямой удар левой в туловище. Тактическое использование удара как ложного (финт) при подготовке и выводе противника на атаку. Применение удара во встречной и ответной формах боя.

Прямой удар правой в голову. Эффективность удара (сила, резкость), тактическое использование его как решающего удара для достижения победы.

1. Подготовительная часть № 1 — 35 мин.

2. Основная часть — 65 мин.

Упражнения в учебной стойке.

Прямые удары левой, правой в голову с поворотом туловища в перемещением веса тела на разноименную ногу. То же, прямые удары в соединении с ударами влево и вбок.

Упражнения в двухшереножном строю (в чертах).

Повторение изученных защит от атаки прямой ладонью в голову. Изучение и совершенствование техники защиты и контрудара.

Изучение приемов в перчатках.

Атака — прямым ударом левой в голову.

Защита — уклоном направо, влево.

Атака — прямым ударом левой в голову.

Защита — уклоном назад. То же, встречный удар левой в голову (2 р. × 2 м.).

(Защита от встречного удара — подставкой правой ладони.)

Атака — прямым левой в голову.

Защита — подставкой правой ладони. То же, с уклоном левого плеча. То же, уклоном направо или влево. То же, защита шагом назад. То же, встречный удар левой в голову (4 р. × 2 м.).

Условный бой в паре на атаку прямым ударом в голову при условии изученных защит, встречного удара и контрудара, удара прямой левой в голову (4 р. × 2 м.).

3. Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба успокаивающая.

Упражнения на расслабление, проверка пульса.

Подведение итогов занятия.

### Методические указания

Встречный удар производится одновременно с уходом противника, отступный — после удара противника защитой. При изучении защиты и контрудара атакуя боксер не должен наносить быстрые и резкие удары, как партнер не сможет иначе реагировать на те действия, чтобы принять соответствующую защиту и нанести отступный контрудар.

Как уже упоминалось, при изучении техники со боксер действует в замедленном темпе и только по многократному повторению выполняемого упражнения вырабатывается быстрота.

Примечание. При изучении приемов и упражнений с партнером боксеры после каждого раунда делают отдых, другой занимается в шаброн.

**Задача.** Общая физическая подготовка. Совершенствование техники ударов из учебной стойки. Изучение прямого удара левой в туловище и защиты от него. Совершенствование техники защиты от прямого удара левой в голову.

1. Подготовительная часть № 1 — 50 мин.

2. Основная часть — 65 мин.

Упражнения в учебной стойке (в однопереложном строе) — 20 мин.

Прямые удары в соединении с ударами снизу и боковыми.

Прямой удар левой в туловище. Объяснение и показ удара в целом и по элементам.

И. П. — боевая стойка.

Изучение удара на месте: 1) перемещение веса тела на левую ногу; 2) наклон туловища вниз и вперед; 3) движение руки вперед и вниз одновременно с поворотом пятки левой ноги наружу и сжатием кулака; 4) правая рука в подбородке.

Изучение и совершенствование техники удара в движении шагом вперед, назад, двойным шагом вперед. То же, двойным шагом (со вторым шагом удар).

Шаг назад, шаг влево, шаг вперед с ударом в туловище. То же, шаг назад, шаг направо, шаг вперед с ударом в туловище.

С первым шагом — прямой удар левой в голову. Со вторым шагом — прямой удар левой в туловище. То же, шагом вперед и назад.

Защита от прямого удара левой в туловище. Объяснение и показ защиты: подставка правой ладони, подставка согнутой в локте левой руки (рис. 7).

Упражнения в двухшереножном строе (в паратках).

Атака — прямым ударом левой в туловище.

Защита — подставкой правой ладони с отбивом влево. То же, подставкой локтем согнутой левой руки.

Атака — прямым ударом в голову.

Защита — подставкой правой ладони. Встречный прямой удар левой в голову (2 р. × 2 м.).

Атака — прямым ударом в голову.



Рис. 7.

Защита — подставкой левого плеча. То же, уклон вправо. Встречный прямой удар (рис. 8) левой в туловище (2 р. × 2 м.).



Рис. 8.

(Защита от встречного удара — подставкой правой ладони.)  
Атака — прямым ударом левой в голову.

Защита — уклоном влево. То же, подставкой левого плеча. То же, шитом назад.

Встречный прямой удар левой в голову (4 р. × 2 м.). То же, встречный прямой удар левой в туловище.

Условный бой в параз на атаку прямым левой в голову при защите подставкой, отбивом влево, уклоном вправо с встречным и отставным ударами (2 р. × 2 м.).  
Бой с тенью — 2 мин.

Упражнения на снарядах: настенная подушка — 3 мин, мешок — 3 мин.

Упражнения со скакалкой — 3 мин.

Игра с теннисным мячом — 3 мин.

3. Заключительная часть — 5 мин.

Уходьба.

Упражнения на расслабление, проверка пульса.

Повышение итогов занятия.

Индивидуальные задания.

### Методические указания

Прямой удар левой в туловище. В бою на ранге применяется как встречный и ответный контрудар, так и ложный удар для подготовки удара правой, подготовки к атаке, выноса противника на атаку.

Прямые удары левой в туловище можно изменить боковой дистанцией, войти в ближний бой на атаку противника для развития контратаки короткими ударами в туловище и голову.

Удар при наклоне вниз вправо обеспечивает безопасность боксеру от удара правой руки противника.

### ЗАНЯТИЕ 8

Задача. Общая физическая подготовка. Совершенствование техники ударов из учебной стойки (удары прямым, снизу, боковым). Изучение защиты от прямого удара левой в голову: уклоны, отбивы влево и вправо. Совершенствование изученной техники.

1. Подготовительная часть № 1 — 50 мин.

2. Основная часть — 65 мин.

Упражнения в учебной стойке — 15 мин.



Рис. 8.

Движения шагом вперед, назад, двойным шагом вперед, назад, в сторону и челночное движение вперед, назад (в ускоренном темпе).

Упражнения в двухшереножном строении. Изучение защиты от прямого удара левой в голову, уклоном вправо, отбоя влево.



Рис. 10.

Прямые удары в сочетании с ударами сверху боковыми ударами на уровне пояса вперед, в сторону и с шагом вперед, переносением веса тела на одноименную и противоположную ногу.

Упражнения в боевой стойке — 15 мин.

Передвижения одиночными, двойными шагами вперед, назад, в сторону и челночное движение вперед, назад (в ускоренном темпе).

Совершенствование техники прямого удара левой в голову и встречного удара правой в голову в первом и втором строении — 2 м.

Объяснение и показ защиты уклоном вправо (рис. 9) отбоям влево (рис. 10).

Изучение приемов в перчатках.

Атака — прямым ударом левой в голову.

Защита — уклоном вправо. То же, отбоям правой ладонью влево вниз.

Ответ — прямым ударом левой в голову (4 р. × 2 м.).

(Защита от контрудара — подставкой правой ладони.)

Атака — прямым ударом левой в голову.

Встречный удар правой ладонью в туловище (2 р. × 2 м.).

(Защита от удара в туловище — подставкой ладони ладонью левой руки.)

То же, встречный прямой удар левой в голову.

Атака — прямым ударом левой в голову.

Защита — подставкой правой ладони. То же, отбоями влево. То же, уклоном вправо. То же, шагом назад.

Встречный прямой удар в голову или туловище (2 р. × 2 м.).

Условный бой в парах: попеременная атака прямым ударом левой в голову и туловище (2 р. × 2 м.).

Вольный бой на прямой удар левой в голову и туловище (2 р. × 2 м.).

Упражнения на спаррадах (2 р. × 3 м.).

Упражнения со скакалкой — 3 мин.

Упражнения с набивными мячами — 5 мин.

3. Заключительная часть — 5 мин.

Кольца успокаивающие.

Упражнения на расслабление, проверка пульса.

Подведение итогов занятия.

## ЗАНЯТИЕ 9

Задача. Общая физическая подготовка. Совершенствование техники ударов из учебной (фронтальной) стойки. Изучение техники защиты уклоном вправо и влево. Совершенствование изученной техники бокса.

1. Подготовительная часть № 1 — 50 мин.

2. Основная часть — 65 мин.

Упражнения в учебной стойке — 30 мин.

Прямые удары в сочетании с ударами сверху и боковыми.

И. П. — боевая стойка. Совершенствование техники прямого удара левой в голову в туловище в движении шагом вперед, назад, в стороны.

Защита — вырком вправо. Объяснение и показ. И. П. — боевая стойка: 1) поворот туловища влево с перемещением веса тела на левую ногу; 2) ступня ног до полуприседа с поворотом туловища вниз влево вверх; 3) разгибание ног в коленях, распределение веса тела равномерно на обе ноги.

Защита — вырком влево. Объяснение и показ. И. П. — боевая стойка: 1) поворот туловища влево с перемещением веса тела на правую ногу; 2) ступня ног до полуприседа с поворотом туловища вниз влево вверх; 3) разгибание ног в коленях, распределение веса тела равномерно на обе ноги.

Примечание. Перед выношением локтей вырком при работе туловище должно быть выведено вперед. У боксера должно выдвинуться на линию вперед стоящей левой ноги, так, при наклонах головы на левую вперед стоящей ноги будет слышен слышимый движением головы, что является нарушением существующей прямой боевой.

Упражнения в двухшереножном строении. Повторение изученной техники.

Изучение приема в перчатках.

Атака — прямой ударом левой в голову.

Защита — вырком вправо. То же, вырком влево (4 р. × 2 м.).

Атака — прямой ударом левой в голову.

Защита — уклоном вправо.

Встречный прямой удар левой в туловище (2 р. × 2 м.).

Атака — прямым ударом левой в голову.

Защита — подставкой правой ладони. То же, вырком влево или вправо. То же, подставкой левого плеча, шагом вперед.

Встречный прямой удар левой в голову (2 р. × 2 м.). То же, встречный удар левой в туловище.

(Защита от встречного удара в туловище — подставкой правой ладони.)

Учебный бой в паре на атаку прямым ударом в голову при условии защиты вырком в уклонами (2 р. × 2 м.). Двусторонний бой на прямой удар левой в голову в туловище (2 р. × 2 м.).

Бой с тенью — 3 мин.

Упражнения на снарядах: настенная подушка, мешок (2 р. × 3 м.).

Упражнения со скакалкой — 3 мин.

1. Заключительная часть — 5 мин.

Удобья успокаивающая.

Упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

Подведение итогов занятия.

Индивидуальные задания (совершенствование техники ударов из учебной стойки и защиты вырком).

## ЗАНЯТИЕ 10

Задача. Общая физическая подготовка. Совершенствование техники ударов из учебной стойки. Изучение прямого удара правой в голову и защиты подставкой левой ладони.

Боевая «Костюм и снаряжение боксера» — 20 мин.

Личный инвентарь и одежда боксера.

Перчатки боксерские для тренировки и соревнований.

Вяты для рук, биндаж, капа-изолубанк.

Маска, ботинки боксерские.

Костюм тренировочный, ботинки для прыжков.

Форма для выступления в соревнованиях и т. д.

1. Подготовительная часть № 1 — 40 мин.

2. Основная часть — 55 мин.

Упражнения в учебной стойке.

Прямые удары в соединении с ударами снизу и боковыми.

Изучение прямого удара правой в голову. Объяснение и показ удара. И. П. — боевая стойка: 1) перемещение веса тела на левую ногу; 2) поворот туловища справа влево с движением правой руки вперед к цели; 3) возвращение в боевую стойку.

При ударе прямым ударом правой с шагом вперед правая нога подтягивается на линию пятки левой ноги, левая рука страхует подбородок.

Прямой удар правой в голову с шагом вперед назад. То же, с двойным шагом вперед и назад. То же, шаг вперед, на второй шаг удар.

Упражнения в двухшереножном строю. Повторение изученной техники ударов, защит.

Изучение приемов в перчатках.

Атака — прямым ударом в голову.

Защита — подставкой левого плеча и правой ладони (рис. 11). То же, ударом направо или влево (4 р. × 2 м.).

То же, шагом назад.

То же, встречный прямой удар левой в туловище.

Атака — прямым ударом в голову.

Защита — подставкой правой ладони. То же, ударом влево. То же, ударом вправо. То же, ударом влево с поворотом туловища вправо.

Встречный прямой удар левой в голову (4 р. × 2 м.).

Двусторонний бой в прямой удар левой в голову и туловище (2 р. × 2 м.).

Бой с тенью — 2 мин.

Упражнения на снарядах: настенная подушка, мешок (2 р. × 3 м.).

Упражнения со скакалкой — 3 мин.

Игра «столочки ногами» — 3 мин.

3. Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба.

Подведение итогов занятия.

Индивидуальные задания (совершенствование техники прямого удара правой в голову).

## ЗАНЯТИЯ 11 и 12

Задача. Общая физическая подготовка. Изучение повторного удара левой в голову и туловище. Совершенствование техники прямого удара правой в голову и защиты подставкой левого плеча.

1. Подготовительная часть № 1 — 50 мин.

2. Основная часть — 85 мин.

Упражнения в учебной стойке.

Прямые удары в соединении с ударами снизу и боковыми.

Упражнения в двухшереножном строю. Повторение изученных ударов и защит.

Изучение повторного прямого удара левой в голову в соединении с защитой от него.

Изучение приемов в перчатках.

Атака — повторным прямым ударом левой в голову в соединении.

Защита — подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки.

Атака — прямым ударом правой в голову.

Защита — подставкой левого плеча и правой ладони.

Ответ — прямым ударом правой в голову (4 р. × 2 м.).

Атака — повторным ударом левой в голову.

Защита — подставкой правой ладони и шагом назад.

Встречный прямой удар левой в голову или туловище (2 р. × 2 м.).

Условный бой в паре на атаку повторным ударом левой в голову (2 р. × 2 м.). То же, на атаку прямым ударом левой в голову с ответным контрударом правой в голову (2 р. × 2 м.).

Двусторонний бой на прямой удар левой в голову и туловище.

Упражнения на снарядах: настенная подушка, мешок (2 р. × 3 м.).

Бой с тенью — 3 мин.

Упражнения со скакалкой — 3 мин.

Игра «столочки» — 3 мин.

3. Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба.

Подведение итогов занятия.

## ЗАНЯТИЯ 13 и 14

Задача. Общая физическая подготовка. Изучение прямого удара правой в туловище и защиты. Совершенствование техники прямого удара левой в голову и туловище.

Беседа «Бокс в Советской Армии и на Военно-Морском Флоте» — 20 мин.

Развитие бокса в военных округах.

Армейские и флотские боксеры — участники всеобщепародных соревнований на первенствах Европы, мира, Олимпийских игр.

1. Подготовительная часть № 1 — 50 мин.

2. Основная часть — 65 мин.

Упражнения в учебной стойке.

Прямые удары в соединении с ударами снизу и в коленную чашечку.

Изучение прямого удара правой в туловище на месте и при движении шагом вперед. Объяснение и показ Н. П. — боксерская стойка; 1) перемещение веса тела на впереди стоящую и колени левую ногу; 2) поворот туловища влево вперед; 3) движение правой руки вперед в плечевом суставе; 4) левая рука страхует подбородок. То же, шагом вперед, назад, с двойным шагом вперед (на третий шаг с ударом).

Упражнения в двухшереножном строю (в перчатках).

Атака — прямым ударом правой в туловище.

Защита — подставкой согнутой левой руки (рис. 12). То же, подставкой правой ладони с шагом назад — 5 мин.

Атака — прямым ударом левой в голову.

Защита — подставкой левого плеча.

Ответ — прямым ударом правой в голову.

Защита от контрудара правой — подставкой левого плеча (2 р. × 2 м.).

Атака — прямым ударом левой в голову.

Встречный прямой удар правой в туловище (2 р. × 2 м.).

Атака — прямым ударом левой в голову.

Атака — прямым ударом левой в голову.

Защита — подставкой правой ладони. То же, отбивом правой ладонью влево.

Ответ — прямым ударом левой в голову (2 р. × 2 м.). Условный бой в парах на атаку прямым ударом левой в голову и встречным прямым ударом в туловище (2 р. × 2 м.).

Двусторонний бой одной левой рукой (2 р. × 2 м.). Упражнения на снарядах: настенная подушка, мешок (2 р. × 3 м.).

Бой с теннисом — 2 мин.

Упражнения со скакалкой — 3 мин.

Игра «Смич над головой» — 5 мин.

3. Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба.

Подведение итогов занятия.

### Методические указания

Прямой удар правой в туловище применяется в бою как встречный и ответный контрудар. В атакующей форме он проводится с шагом левой ноги вперед под приставку правой ноги.

Прямой удар правой в туловище особенно эффективен в бою как встречный удар с последующим развитием контратаки на средней и ближней дистанциях. В тактическом отношении он так же, как и прямой удар левой в туловище, может применяться в бою как ложный удар (фит) в целях подготовки к атаке или выводу противника на атаку.

### ЗАНЯТИЯ 15 и 16

Задача. Общая физическая подготовка. Изучение техники двойных ударов и защиты от них. Совершенствование изученной техники.

1. Подготовительная часть № 1 — 50 мин.

2. Основная часть — 65 мин.

Упражнения в одношереножном строю (в перчатках).

Повторение изученной техники.

Двойные прямые удары левой, правой в голову. Объяснение и показ ударов. Н. П. — боксерская стойка: 1) прямой удар левой в голову с шагом левой ногой вперед; 2) прямой удар правой в голову с приставкой правой



Рис. 12.

ноги и перемещением веса тела на левую ногу; 3) назад сзади стоящей правой ноги и возвращением в ту же стойку.

Примечания: 1. Рука после каждого удара возвращается в исходное положение ладонью вперед и локтем в сторону подбородка ладонью вперед и локтем в сторону подбородка.

2. При ударе прямым ударом в голову с приставкой правой ладони ладонь правой ладони не должна выдвигаться за ладонь вперед стоящей левой ладони.

### Упражнения в ударах.

Двойные прямые удары левой, правой в голову, левую, с шагом вперед и назад. То же, с подскоком правой ногой, двойной удар левой и правой в голову.

Двойные прямые удары левой, правой в голову, движения с боковыми шагами вперед и назад, с перемещением веса тела на одноименную ногу.

### Упражнения в двухшереножном строю.

Защита. Упражнения в защите от двойных ударов в голову:

— подставкой правой ладони от прямого удара в голову;

— подставкой левого плеча от прямого удара в голову.

Контрудары. Упражнения в ответных ударах по защите от двойных ударов.

Упражнения в двухшереножном строю (в перчатках).

Атака — прямым ударом левой в голову.

Защита — подставкой правой ладони, уклоном ноги. То же, шагом назад.

Встречный прямой удар левой в голову. То же, встречный прямой удар правой в туловище (2 р. × 2 м.).

Атака — прямым ударом левой в голову.

Защита — уклоном влево или вправо. То же, отбивкой правой ладонью влево.

Ответ — прямым ударом левой в голову (2 р. × 2 м.).

Атака — двойным прямым ударом левой, правой в голову.

Защита — подставкой правой ладони и левого плеча.

Ответ — прямым ударом правой в голову. То же, прямым ударом правой в туловище (2 р. × 2 м.).

Условный бой на атаку двойным ударом в голову и изучение защиты (2 р. × 2 м.).

Двусторонний бой левой рукой (2 р. × 2 м.).

Упражнения на снарядах: наставная подушка, мешок, насыпанная груда (3 р. × 3 м.).

Бой с тенью — 3 мин.

Упражнения со скакалкой — 3 мин.

Игра «вздутый бокс» — 3 мин.

1. Заключительная часть — 5 мин.

Удьяба.

Подведение итогов занятия.

### Методические указания

Атака двойным прямым ударом начинается с прямого удара левой в голову и заканчивается прямым ударом правой. При изучении двойного прямого удара, требующего сложной координации, следует вначале подготовить отдельное упражнение изучать по частям, а затем осваивать его в целом. После атакующей формы переходит к изучению ответной формы и защиты от контрударов.

### ЗАНЯТИЯ 17 и 18

Задача. Общая физическая подготовка. Обучение двойным ударам и защите от них. Совершенствование ключевой техники.

Беседы «Предупреждение травматизма в боксе» — 20 мин.

Понятие о травмах. Особенности спортивной травматизма при занятиях боксом (ушибы сустава большого пальца, повреждение надбровных дуг, растяжения, кровотечения из носа).

Причины травм и их профилактика применительно к занятиям боксом.

Способы остановки кровотечения.

Первая помощь при получении травмы.

Примечания. Следует отметить, что, по статистическим данным Центрального института травматологии и ортопедии Минздрава СССР за 15 лет (1952—1966 гг.), бокс по травмам стоит на 12-м месте после таких видов спорта, как футбол, гимнастика, борьба (все виды), легкая атлетика, лыжи (все виды), хоккей, бейсбол, акробатика, конная езда, велосипед.

1. Подготовительная часть № 1 — 40 мин.

2. Основная часть — 55 мин.

Упражнения в одношереножном строю — 10 мин.



Повторение изученной техники (в перчатках) — 20 мин.

Изучение приемов в перчатках.

Атака — прямым ударом левой в голову.

Защита — подставкой правой ладони. То же, шагем назад.

Встречный прямой левой в голову. То же, встречный прямой левой в туловище (2 р. × 2 м.). То же, встречный прямой правой в туловище.

Атака — прямым ударом правой в голову.

Защита — подставкой левого плеча и правой ладони.

Ответ — контрудар прямой правой в голову (2 р. × 2 м.).

Атака — двойным прямым ударом левой, правой в голову.

Защита — подставкой правой ладони и левого плеча.

Ответ — прямой удар в голову или туловище (4 р. × 2 м.).

Атака — двойным прямым ударом левой в туловище, правой в голову.

Защита — подставкой согнутой в локте левой руки левого плеча и правой ладони (2 р. × 2 м.).

Ответ — прямой удар правой в голову.

Условный бой на атаку одиночными прямыми ударами (2 р. × 2 м.).

Большой бой на прямой удар левой в голову и левой правой в туловище — 2 мин.

Упражнения на снарядах мешок, насыпная груша (3 р. × 3 м.).

Бой с тенью — 3 мин.

Упражнения со скакалкой — 3 мин.

3. Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба.

Подведение итогов занятия.

### ЗАЯТКИЯ 19 и 20

Задача. Общая физическая подготовка. Совершенствование техники двойных ударов и защиты от них.

Беседа «Основы техники и тактики бокса» — 20 мин.

Техника бокса в свете требований современного боя.

Классификация ударов. Разнообразие техники ударов.

Взаимосвязь техники и тактики бокса.

Элементы тактики: атака, контратака, максимирование.

Наступательные и оборонительные действия.

Техника дальнего и ближнего боя.

1. Подготовительная часть № 1 — 40 мин.

2. Основная часть — 55 мин.

Совершенствование изученной техники — 10 мин.

Упражнения в двухшереножном строю (в перчатках) — 25 мин.

Атака — прямым ударом левой в голову. Встречный прямой удар левой в туловище. Попеременная атака в течение раунда (2 р. × 2 м.).

Атака — прямым ударом левой в голову.

Защита — подставкой правой ладони. То же, уклоном плеча или плечо. То же, вырком вправо. То же, отбавом влево. То же, шагом назад.

Встречный прямой удар правой в голову или туловище (2 р. × 2 м.).

Атака — двойным прямым ударом левой в голову, правой в туловище.

Защита — подставкой согнутой в локте левой руки левого плеча и правой ладони (2 р. × 2 м.).

Ответ — прямой удар правой в голову.

Условный бой на атаку двойными прямыми ударами (2 р. × 2 м.).

Большой бой на прямой удар левой в голову и левой правой в туловище — 2 мин.

Упражнения на снарядах мешок, насыпная груша (3 р. × 3 м.).

Бой с тенью — 3 мин.

Упражнения со скакалкой — 3 мин.

3. Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба.

Подведение итогов занятия.

**Задача.** Общая физическая подготовка. Обучение контрастке двойными ударами. Совершенствование техники прямого удара левой в голову в туловище.

1. Подготовительная часть № 1 — 50 мин.

2. Основная часть — 65 мин.  
Совершенствование изученной техники.

Упражнения в двухшереножном строю (в перчатках).

Атака — прямым ударом левой в голову. Встречный прямой удар левой в туловище (попеременная атака).

Атака — прямым ударом левой в голову.

Защита — уклоном влево. То же, широким шагом в бок влево.

Ответ — контрудар прямой левой в голову (2 р. × 2 м.).

Атака — прямым ударом левой в голову.

Защита — шагом вперед.

Ответ — двойной прямой удар левой и правой в голову. Защита от контрастак — подставкой правой ладони в левого плеча (2 р. × 2 м.).

Атака — прямым ударом левой в голову.

Встречный прямой удар правой в туловище (2 р. × 2 м.).

Условный бой в параз на прямой удар левой в голову с применением всех изученных защит (2 р. × 2 м.).

Вольный бой на прямой удар левой в голову с прямой правой в туловище (2 р. × 2 м.).

Упражнения на снарядах: настенная подушка, жесткая насыпанная груда (3 р. × 3 м.).

Бой с телью — 3 мин.

Упражнения со скакалкой — 3 мин.

Игра «Столкновение» — 3 мин.

3. Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба.

Подведение итогов занятия.

**Задача.** Общая физическая подготовка. Изучение встречного прямого удара (кросс) правой в голову и защиты. Совершенствование техники прямого удара левой в защите от него.

Беседа «Защита — основа спортивного мастерства в боксе» — 10 мин.

Классификация видов защиты.

Равновидность способов защиты.

Комбинированная защита — сочетание в одном защитном действии нескольких видов защиты.

Принцип активности в защите, сочетание защиты с контрударами.

Защита как исходное положение для отбивного удара в переход к контратакующим действиям.

Страховка от встречных ударов при атаке.

Глухая защита — двойная локтевая (горизонтальная).

Тактика глухой защиты (примеры).

Активность глухой защиты.

1. Подготовительная часть № 1 — 40 мин.

2. Основная часть — 65 мин.

Совершенствование изученной техники.

Упражнения в двухшереножном строю (в перчатках).

Атака — прямым ударом левой в голову (попеременная атака).

Встречный прямой удар левой в туловище — 2 мин.

Атака — прямым ударом левой в голову.

Защита — уклоном влево.

Встречный прямой удар (кросс) правой в голову.

Защита от встречного прямого удара — правой в голову, подставкой левого плеча и страховкой правой ладонью (4 р. × 2 м.).

Атака — повторным прямым ударом левой в голову.

Защита — подставкой правой ладони. То же, с шагом вперед влево.

Встречный прямой удар в туловище. То же, встречный прямой правой в голову (2 р. × 2 м.).

Атака — прямым ударом левой в голову.

Защита — подставкой правой ладони. То же, широким шагом.

Встречный прямой удар левой в туловище. То же, встречный удар левой в голову. То же, прямой удар правой в туловище (2 р. × 2 м.).

Вольный бой на повторный прямой удар левой в голову в туловище (2 р. × 2 м.).

Упражнения на снарядах (3 р. × 3 м.).

Бой с тенью — 3 мин.

Упражнения со скакалкой — 3 мин.

Игра «меч над головой» — 5 мин.

3. Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба.

Подведение итогов занятия.

### ЗАНЯТИЯ 25 и 26

Задача. Общая физическая подготовка. Изучение техники прямых ударов в атаке и контратаке. Совершенствование звуковой техники.

1. Подготовительная часть № 1 — 50 мин.

2. Основная часть — 65 мин.

Упражнения в учебной стойке.

Прямые удары в сочетании с ударами снизу и боковыми — 5 мин.

Упражнения в двухшереножном строю. Совершенствование техники прямых ударов в атаке (прямые удары левой, правой в голову и туловище) — 10 мин.

Изучение присмов в перчатках.

Атака — серий прямой ударов левой-левой в голову, правой в туловище.

Защита — подставкой правой ладони и согнутой левой руки.

Ответ — прямым ударом правой в голову (4 р. × 2 м.).

Атака — прямым ударом левой в голову.

Защита — отводом правой ладонью влево.

Ответ — серий прямых ударов левой и правой в голову (2 р. × 2 м.).

Атака — прямым ударом левой в голову.

Защита — подставкой правой ладони. То же, уклоном направо, широким влево, шагом назад.

Ответ — прямыми ударами левой и правой в голову (3 р. × 2 м.).

Условный бой в парах на атаку прямыми ударами левой и правой в голову (2 р. × 2 м.).

Двухсторонний бой на прямой удар левой в голову и прямой правой в туловище (2 р. × 2 м.).

Упражнения на спартакиа: настенная подушка, мешок надутая груша (3 р. × 3 м.).

Упражнения с набивными мячами — 5 мин.

Бой с тенью — 3 мин.

Упражнения со скакалкой — 3 мин.

Игра «столкновение» — 3 мин.

3. Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба.

Подведение итогов занятия.

### ЗАНЯТИЯ 27 и 28

Задача. Общая физическая подготовка. Изучение способов ведения боя против боксера-лешки. Совершенствование техники прямых ударов, контрударов и защит.

1. Подготовительная часть № 1 — 40 мин.

2. Основная часть — 75 мин.

Упражнения в учебной стойке — 5 мин.

Прямые удары в соединении с ударами снизу и боковыми. То же, из боковой стойки, одиночные, двойные в прямые удары левой, правой в голову и туловище — 10 мин.

Бой с тенью в правосторонней стойке в движении перед партнером — 3 мин.

Упражнения в двухшереножном строю (в перчатках).

#### Боксер-лешка в правосторонней стойке

Атака — прямым ударом правой в голову.

Защита — уклоном направо.

Ответ — встречным прямым ударом левой в туловище (2 р. × 2 м.).

Атака — прямым ударом правой в голову.

Защита — подставкой левого плеча и правой ладони.

Ответ — прямым ударом правой в голову (2 р. × 2 м.).

Защита — шагом вперед влево.

Ответ — встречным прямым ударом правой в голову (2 р. × 2 м.). Боксер в левосторонней стойке.

Атака — прямым ударом левой в голову.

Защита — подставкой правой ладони. То же, уклоном направо или влево.

Ответ — встречным прямым ударом левой или правой в туловище (2 р. × 2 м.).

Атака — двойными прямыми ударами левой и правой в голову.

Защита — подставкой правой ладони и левого плеча.

Ответ — прямым ударом правой и левой в голову (2 р. × 2 м.).

Большой бой против боксера-левши; боксер в правосторонней стойке ведет бой только правой рукой, другой — одной левой рукой (2 р. × 2 м.).

Упражнения на снарядах: настенная подушка, мешок, насыпная груша (3 р. × 3 м.).

Упражнения со скакалкой — 3 мин.

Гимнастические упражнения стоя, сидя, лежа на гимнастической части № 1 — 15 мин.

Игра «Скакалка ногами» — 3 мин.

3. Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба.

Подведение итогов занятия.

### ЗАНЯТИЯ 29 и 30

Задача. Общая физическая подготовка. Изучение совершенствование способов ведения боя против боксера-левши. Совершенствование научной техники.

1. Подготовительная часть № 1 — 40 мин.

2. Основная часть — 75 мин.

Упражнения в учебной стойке — 5 мин.

Прямые удары в соединении с ударами снизу и боковыми. То же, из боковой стойки; прямые удары левой правой в голову и туловище — 10 мин.

Упражнения в ударах в правосторонней стойке в движении.

Бой с темпом в правосторонней стойке — 3 мин.

То же, в левосторонней стойке — 3 мин.

Изучение приемов в перчатках.

#### Боксер в правосторонней стойке

Атака — прямым ударом правой в голову.

Защита — отбивом левой рукой вперед.

Ответ — прямым ударом правой в голову.

То же, защита уклоном влево.

Ответ — встречным прямым ударом правой в туловище (4 р. × 2 м.).

(Защита от встречного удара — подставкой левой ладони.)

Атака — двойными прямыми ударами правой и левой в голову.

Задача — подставкой левого плеча и отклонен назад.

Ответ — прямым ударом правой в голову или туловище (2 р. × 2 м.).

#### Боксер в левосторонней стойке

Атака — прямым ударом левой в голову (боксер в правосторонней стойке) принимает защиту от удара подставкой правого плеча и контратакует одиночными прямыми ударами.

Атака — двойными прямыми ударами левой, правой в голову.

Защита — подставкой правой и левой ладоней с отклонен назад (2 р. × 2 м.).

Ответ — одиночными прямыми ударами.

Большой бой против боксера-левши в правосторонней стойке; боксер в правосторонней стойке ведет бой только правой рукой, другой — одной левой (2 р. × 2 м.).

Большой бой в левосторонней стойке. Оба боксера ведут бой прямыми ударами в голову и туловище (2 р. × 2 м.).

Упражнения на снарядах: мешок, насыпная груша, подушчатая груша (3 р. × 3 м.).

Упражнения с набивными мячами стоя, сидя — 5 мин.

Упражнения со скакалкой — 3 мин.

3. Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба.

Подведение итогов занятия.

### ЗАНЯТИЯ 31 и 32

Задача. Общая физическая подготовка. Изучение защиты уклоном в стороны (с шагом вперед и влево). Совершенствование научной техники.

1. Подготовительная часть № 1 — 50 мин.

2. Основная часть — 65 мин.

Упражнения в учебной стойке — 10 мин.

Прямые удары в соединении с ударами снизу и боковыми ударами.

Защита шагом в правую сторону (сайд-стен). Объяснение и показ защиты. И. П. — боевая стойка: 1) шаг с правой ноги вперед вперед; 2) поворот туло-



Рис. 13.

Изучение приемов в перчатках.

Атака — прямым ударом левой в голову.

Защита — шагом вперед.

Ответ — встречным прямым ударом правой в голову (4 р. × 2 м.). То же, защита шагом влево.

Ответ — встречным прямым ударом левой в голову (4 р. × 2 м.).

(Защита от встречного удара, подставка левого локтя и правой ладони.)

Уклонный бой в паре на атаку прямым ударом левой в голову и защита шагом в правую и левую стороны (2 р. × 2 м.).

Двусторонний бой на прямой удар левой в голову в паре правой в туловище (2 р. × 2 м.).

Упражнения на снарядах: мешок, груша насыпанная (3 р. × 3 м.).

Бой с тенно — 3 мин.

Упражнения со скакалкой — 3 мин.

3. Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба.

Подведение итогов занятия.

### ЗАНЯТИЯ 33 и 34

Задача. Общая физическая подготовка. Изучение удара снизу левой в голову в туловище. Совершенствование изученной техники.

лице влево с перемещением веса тела (выпадом) на согнутую правую ногу; 3) правая рука у подбородка (рис. 13). То же, защита шагом в левую сторону: 1) шаг с левой ноги вперед влево; 2) поворот туловища вправо с перемещением (и выпадом) на согнутую левую ногу; 3) левая рука у подбородка.

Опробование защиты на атаку прямым ударом левой в голову.

Боевая «Основы техники и тактики боя» — 20 мин.

Характеристика ударов снизу. Эффективность ударов снизу в ближнем бою. Тактическое значение ударов снизу в качестве ответного удара снизу левой и ответных ударов в голову в туловище.

Значение серийных ударов снизу при развитии атаки.

1. Подготовительная часть № 1 — 40 мин.

2. Основная часть — 55 мин.

Упражнения в учебной стойке — 10 мин.

Удар снизу левой в голову. Объяснение и показ удара. И. П. — боевая стойка: 1) перемещение веса тела на согнутую левую ногу; 2) поворот туловища вправо с наклоном влево и выпрямлением левой ноги; 3) движение руки снизу вверх к цели, правая рука на страховке у подбородка (рис. 14).

Защита. Объяснение и показ защиты от удара: подставка правой ладони, скрестном наезд. Удар снизу левой с шагом вперед и назад. То же, с двойным шагом (на второй шаг с ударом).

Уклонный бой в паре на атаку прямым ударом левой в голову и защита шагом в правую и левую стороны (2 р. × 2 м.).

Двусторонний бой на прямой удар левой в голову в паре правой в туловище (2 р. × 2 м.).

Упражнения на снарядах: мешок, груша насыпанная (3 р. × 3 м.).

Бой с тенно — 3 мин.

Упражнения со скакалкой — 3 мин.

3. Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба.

Подведение итогов занятия.



Рис. 14.

Атака — ударом снизу левой в голову.

Защита — подставкой правой ладони. То же, отклонением назад.

Ответ — ударом снизу левой в туловище (2 р. × 2 м.).

Атака — прямым ударом левой в голову.

Защита — уклонном влево с шагом вперед.

Ответ — встречным ударом левой в голову или в туловище (2 р. × 2 м.).

Атака — прямым ударом левой в голову.

Защита — подставкой правой ладони. То же, уклонном влево, широким вправо, шагом влево (сайд-степ).

Ответ — встречным ударом снизу левой в туловище (2 р. × 2 м.).

Атака — серия прямых ударов левой-левой, правой в голову.

Защита — подставкой правой ладони и левого плеча.

Ответ — прямым ударом правой в голову и туловище (2 р. × 2 м.).

Условный бой в парах на удар снизу левой в голову и туловище (2 р. × 2 м.).

Двусторонний бой с применением удара левой снизу (2 р. × 2 м.).

Упражнения на снарядах: настенная подушка, мешок, насыпанная груша (3 р. × 3 м.).

Бой с тенью — 3 мин.

Упражнения со скакалкой — 3 мин.

Гимнастические упражнения стоя, сидя, лежа — 12 мин.

Игра «спутанный бой» — 3 мин.

3. Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба.

Подведение итогов занятия.

## ЗАНЯТИЯ 35 и 36

Задача. Общая физическая подготовка. Научение удара снизу правой в голову и туловище. Совершенствование изученной техники.

1. Подготовительная часть № 1 — 45 мин.

2. Основная часть — 70 мин.

Упражнения в учебной стойке.

Прямые удары в сочетании с ударами снизу и боковыми — 5 мин.

То же, изучение и совершенствование техники ударов, защита из боковой стойки под счет тренера — 10 мин.

Удар снизу правой в голову. Объяснение и показ И. П. — боковая стойка: 1) перемещение веса тела на согнутую левую ногу; 2) поворот туловища влево с одновременным движением левой ноги; 3) движение руки снизу вперед к полу, левая рука на ступеньке у подбородка.

Защита. Объяснение и показ защиты от удара: подставка левой, правой ладони, отклон назад (рис. 15).

Удар снизу правой с шагом вперед и назад. То же, с двойным шагом (на второй шаг с ударом).

Научение приемам в перчатках.

Атака — прямым ударом левой в голову.

Защита — уклоном вправо, уклоном влево.

Ответ — снизу левой в голову или туловище (4 р. × 2 м.).

Атака — ударом снизу правой в туловище.

Защита — подставкой согнутой левой руки. То же, отклонением назад.

Ответ — снизу правой в голову (4 р. × 2 м.).

Атака — прямыми ударами левой и правой в голову.

Защита — подставкой правой ладони и левого плеча.

Ответ — ударом снизу правой в туловище (2 р. × 2 м.).

Условный бой с применением удара правой снизу (2 р. × 2 м.).

Двусторонний бой на прямой удар левой в голову и туловище (2 р. × 2 м.).

Упражнения на снарядах (3 р. × 3 м.).

Упражнения с набивными мячами стоя, сидя — 5 мин.

Бой с тенью — 3 мин.

Упражнения со скакалкой — 3 мин.

Гимнастические упражнения стоя, сидя, лежа — 15 мин.

3. Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба.

Подведение итогов занятия.

## ЗАНЯТИЯ 37 и 38

Задача. Общая физическая подготовка. Научение и совершенствование техники ударов снизу в голову и туловище. Совершенствование техники контрударов снизу во встречной, ответной формах боя и защиты от них.



Рис. 15.

Защита — подставкой правой ладони и согнутой левой руки.

Ответ — прямым ударом правой в голову и левой в туловище (2 р. × 2 м.).

Упражнения на сваридах (3 р. × 3 м.).

Бой с тенью — 3 мин.

Упражнения со скакалкой — 3 мин.

Гимнастические упражнения стоя, сидя, лежа, — 15 мин.

Игры-эстафеты.

3. Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба успокаивающая.

Упражнения на расслабление, проверка пульса.

Подведение итогов занятия.

Индивидуальные задания.

## ЗАНЯТИЯ 39 и 40

**Задания.** Общая физическая подготовка. Изучение бокового удара левой в голову и туловище. Совершенствование техники защиты: вырвом и подставкой согнутой правой руки, отклоном назад.

Воспеда «Основы техники и тактика бокса» — 20 мин.

Характеристика боковых ударов.

Техника бокового удара левой в голову.

Эффективность бокового удара левой в голову в атаке, защите боя на дальней дистанции. Защита боковых ударов (вырвом, отклоном, уклоном и др.).

Атака длинным боковым ударом левой в голову с последующим развитием серии коротких ударов.

Тактическое значение бокового удара в атакующей встрече и ответной фехтовке боя.

Атака и контратака короткими боковыми ударами в голову в туловище.

Варианты боковых ударов левой и правой в голову на подскоке с перемещением веса тела на одноименную и разноименную ногу.

1. Подготовительная часть № 1 — 40 мин.

2. Основная часть — 55 мин.

Упражнения в учебной стойке — 10 мин.

1. Подготовительная часть № 1 — 45 мин.

2. Основная часть — 70 мин.

Упражнения в учебной стойке — 15 мин.

Прямые удары в соединении с ударами снизу и боковыми (под счет тренера раз, два и т. д.).

Удары снизу с перемещением веса тела на разноименную и одноименную ногу. То же, с шагом вперед, с двойными, тройными шагами вперед, назад с перемещением веса тела на одноименную и разноименную ногу.

Двойные удары. Прямой удар левой в голову (на подскоке правой ноги), удар снизу правой (под приставку правой ноги). Удар снизу левой с шагом влево, удар снизу правой с шагом направо (руки после удара попеременно перекрывают подбородок). Прямой удар левой в голову, левой с наклоном в туловище, удар правой снизу в голову (с шагом вперед и назад).

Изучение приемов в перчатках.

Атака — прямым ударом левой в голову.

Защита — уклоном влево с шагом вперед.

Ответ — ударом снизу левой в голову.

То же, ударом снизу левой в туловище (2 р. × 2 м.).

Атака — прямым ударом правой в голову.

Защита — отклоном левой дальною направо.

Ответ — ударом снизу правой в голову. То же, ударом снизу правой в туловище (2 р. × 2 м.).

Атака — ударом снизу правой в голову.

Защита — подставкой левой ладони.

Ответ — ударом снизу в туловище (2 р. × 2 м.).

Атака — двойными ударами снизу левой и правой в голову.

Защита — подставкой левой, правой ладони. То же, подставкой правой ладони, шагом назад.

Ответ — ударом снизу правой в туловище (2 р. × 2 м.).

Атака — ударом снизу левой в туловище.

Защита — подставкой согнутой левой руки с шагом назад.

Ответ — контрударом снизу правой в голову (2 р. × 2 м.).

Атака — прямым ударом левой в голову и правым снизу в туловище.

Прямые удары в соединении с ударами снизу и боковыми ударами.

Боковой удар левой в голову. Объяснение и показ удара — 15 мин.

И. П. — боковая стойка: 1) перемещение веса тела на правую ногу; 2) поворот туловища вправо; 3) движение согнутой в локте руки вперед вперед к цели; 4) правая рука на страховке (рис. 16).



Рис. 16.

Боковой удар левой в голову с шагом вперед и назад. То же, с двойным шагом (второй шаг с ударом). То же, с двойным шагом вперед и назад.

Боковой удар левой в голову с шагом вперед с перемещением веса тела на левую и правую ногу. То же, на подскоке.

Защита. Объяснение и показ подставкой, отклоном, нырком, отходом назад.

Боковой удар левой в туловище. Объяснение и показ удара: 1) перемещение веса тела на правую ногу; 2) поворот туловища вправо; 3) движение согнутой в локте руки к цели.

Изучение приемов в перчатках.

Атака — боковым ударом левой в голову.

Защита — подставкой тыльной стороны правой кисти. То же, отклоном, нырком вправо (2 р. × 2 м.).

Атака — боковым ударом левой в голову.

Защита — нырком вправо. То же, отклоном назад.

Ответ — боковым ударом левой в голову (2 р. × 2 м.).

Атака — боковым ударом левой в голову.

Защита — нырком вправо.

Ответ — встречным боковым ударом левой в туловище (2 р. × 2 м.).

(Защита от встречного удара — подставкой правой согнутой руки.)

Атака — двойным ударом, прямым левой, боковым левой в голову.

Защита — подставкой правой ладони, тыльной стороны правой кисти.

Ответ — встречным боковым ударом левой в голову (2 р. × 2 м.).

Условный бой с применением только бокового удара левой в голову и туловище (2 р. × 2 м.).

Условный бой с применением прямых ударов, изумительных защит и контрударов (2 р. × 2 м.).

Условный бой из повторного удара левой в голову и правой в туловище (2 р. × 2 м.).

Упражнения на снарядах (3 р. × 3 м.).

Упражнения со скакалкой — 3 мин.

Гимнастические упражнения стоя, сидя, лежа — 15 мин.

Игра «скалочка ногам».

1. Заключительная часть — 5 мин.

Кодыба.

Подведение итогов занятия.

#### Методические указания

В течение трех-четырех месяцев занятий в секции обязательно занимающихся овладевают прямыми ударами, защитами и простейшими приемами ведения боя на дальней дистанции. В дальнейшем необходимо повторять и совершенствовать изученные удары, защиты и приемы. Необходимо также принимать участие во внутриведомственных соревнованиях по боксу для получения спортивного разряда.

Тренеру надо планировать квалификационные соревнования открытого ранга три-четыре раза в месяц так, чтобы в конце каждой недели боксеры имели возможность участвовать в соревнованиях и приобретать боевые навыки.

#### ЗАНЯТИЯ 41 и 42

Задача. Общая физическая подготовка. Изучение бокового удара правой в голову и туловище. Совершенствование техники защиты: нырок, подставка правой ладони, отклон назад.

1. Подготовительная часть № 1 — 50 мин.

2. Основная часть — 65 мин.

Упражнения в учебной стойке — 10 мин.

Прямые удары в соединении с ударами снизу и боковыми.



Боковой удар правой в голову. Объяснение и показ: 1) перемещение веса тела на левую ногу; 2) поворот туловища влево; 3) движение согнутой в локте руки влево вперед и вниз; 4) левая рука на страховке (рис. 17).



Рис. 17.

Боковой удар правой в голову с шагом вперед и назад. То же, с двойным шагом (второй шаг с ударом). То же, с двойным шагом вперед и назад. То же, с двойным шагом (второй шаг с ударом боком левой и правой в голову). То же, на полускоке боковой удар левой, правой в голову. Прием удара левой, боковой правой в голову.

Защита. Объяснение и показ: от бокового удара правой в голову: подставка правой левой отклон назад, широко влево, отклон вперед и назад.

Боковой удар правой в туловище. Объяснение и показ: 1) перемещение веса тела на левую ногу

2) поворот туловища влево; 3) движение согнутой в локте руки; 4) левая рука на страховке.

Изучение приемов в перчатках.

Атака — боковым ударом правой в голову;

Защита — подставкой тыльной стороны левой кисти, отклонено назад. То же, широко влево (2 р. × 2 м.).

Атака — боковым ударом правой в голову.

Защита — широко влево.

Ответ — встречным боковым ударом правой в туловище (2 р. × 2 м.).

(Защита от встречного удара — подставкой согнутой левой руки.)

Атака — боковым ударом левой в голову.

Защита — широко вправо.

Ответ — боковыми ударами правой, левой в голову встречным атакующего (2 р. × 2 м.).

Атака — боковым ударом правой в голову.

Защита — широко влево.

Ответ — боковыми ударами левой, правой в голову встречным атакующего (2 р. × 2 м.).

Условный бой в парах на атаку односторонними боковыми ударами левой, правой в голову (2 р. × 2 м.).

Упражнения на снарядах (3 р. × 3 м.).

Бой с тенью — 3 мин.

Упражнения со скакалкой — 3 мин.

Гимнастические упражнения стоя, сидя, лежа.

Игра «столкнись».

3. Значительная часть — 5 мин.

Ходьба.

Подведение итогов занятия.

### Методические указания

Боковые удары по своей структуре разделяются на длинные и короткие и применяются на дальней, средней и ближней дистанциях.

Боковой удар левой в голову с дальней дистанции применяется в бою как атакующий удар с последующим развитием серии коротких ударов в голову в туловище.

В тактическом отношении длинный боковой удар в сочетании с прямым ударом левой в голову используется в бою как ложный маскирующий удар (финт) для подтолкнуть к атаке или выводу противника на атаку.

Боковые короткие удары в сочетании с ударами снизу применяются в ближнем бою при развитии атаки для контратаки.

Защита широко от боковых ударов в голову по структуре движений одна из наиболее сложных защит в боксе. Ее преимущество в том, что после защиты руки боксера остаются свободными для контрударов в голову в туловище. Защита широко научается вместе с прямыми ударами, поэтому при обучении боковым ударам одновременно должны уже в совершенстве выполняться техникой этой сложной защиты.

Боксовый удар правой в голову в туловище изучается так же, как и боксовый удар левой во всех формах с выполнением всех защит от него.

Наиболее эффективным на дистанционных ударах является перекрестный боксовый удар правой в голову. Этот удар наносится как встречный контрудар (кросс), перекрывающий сверху атакующую левую руку противника. Лучшей страховкой от перекрестного удара служит защита — подставка левого плеча и подставка правой ладони.

При обучении контрударам после защиты нырком вправо и влево ответные боковые контрудары левой и правой в голову наносятся по перчаткам атакующего боксера. Этот методический прием позволяет в упражнении с партнером совершенствовать технику боковых контрударов, вырабатывать точность и резкость удара.

## ЗАНЯТИЯ 43 и 44

**Задача.** Общая физическая подготовка. Совершенствование техники ударов снизу, контрударов и защит от них.

1. Подготовительная часть № 2 — 45 мин.
2. Основная часть — 70 мин.  
Упражнения в двухшереножном строю — 20 мин.  
Повторение изученной техники ударов и защит.  
Бой с тенью — 3 мин.  
Изучение приемов в перчатках.  
Атака — ударом снизу левой, правой в туловище.  
Защита — подставкой правой, левой ладони с шагом назад.

**Ответ** — ударом снизу правой в туловище, боковым левой в голову.

**Защита** от контрударов — подставкой левой ладони нырком вправо (2 р. × 2 м.).

**Атака** — боковым ударом левой в голову.

**Защита** — подставкой тыльной стороны кисти правой руки.

**Ответ** — ударом снизу левой в туловище, боковым левой в голову.

**Защита** от контрударов — подставкой согнутой левой руки, нырком вправо. То же, защита нырком вправо.

**Ответ** — боковыми ударами правой и левой в голову по перчаткам атакующего (2 р. × 2 м.).

**Атака** — боковым ударом правой в голову.

**Защита** — нырком влево. **Ответ** — боковыми ударами левой, правой в голову по перчаткам атакующего (2 р. × 2 м.).

**Атака** (раздельно) — одиночным прямым ударом левой и прямым ударом правой в голову.

**Защита** — боковыми уколами (сайд-степ) вправо и влево.

**Ответ** — встречными одиночными ударами снизу правой, левой в голову (2 р. × 2 м.).

**Условный бой** в паре на атаку (раздельно) одиночными прямыми ударами в голову при условии защит: подставкой правой ладони, подставкой левого плеча и боковыми уколами (сайд-степ) в стороны (2 р. × 2 м.).

**Большой бой** на прямые удары и удары снизу (2 р. × 2 м.).

Упражнения на снарядах (3 р. × 3 м.).

Упражнения с набивными мячами — 10 мин.

Упражнения со скакалкой — 3 мин.

Гимнастические упражнения стоя, сидя, лежа — 15 мин.

Игра «мяч в воздухе» — 5 мин.

3. Заключительная часть — 5 мин.  
Клуба.

Подведение итогов занятия.

## ЗАНЯТИЯ 45 и 46

**Задача.** Общая физическая подготовка. Совершенствование техники боковых ударов и защит (рис. 18). Совершенствование техники ответных боковых ударов в голову.

Исход «Правила соревнований по боксу» — 20 мин (см. приложение 6).

В. И. Ковалева



Рис. 15.

1. Подготовительная часть № 1 — 45 мин.

2. Основная часть — 70 мин.

Упражнения в двухшереножном строе — 15 мин.

Повторение изученных ударов, защиты и контрударов  
Бой с тенью — 3 мин.

Изучение приемов и перчатках.

Атака — боковым ударом левой в голову.

Защита — подставкой тыльной стороны кисти правой

руки.  
Ответ — контрудар левой снизу в туловище. То же, защита вырвом вправо.

Ответ — боковыми ударами правой, левой в голову по перчаткам атакующего (2 р. × 2 м.).

Атака — боковым ударом правой в голову.

Защита — подставкой тыльной стороны кисти левой

руки.  
Ответ — контрудар правой снизу в туловище. То же, защита вырвом влево.

Ответ — боковыми ударами левой, правой в голову по перчаткам атакующего (2 р. × 2 м.).

Атака — прямым ударом левой, боковым левой в

голову.  
Защита — подставкой правой ладони, вырвом вправо.

Ответ — боковыми ударами правой, левой в голову по перчаткам атакующего (2 р. × 2 м.).

Атака — двойными боковыми ударами левой, правой

в голову.  
Защита — подставкой тыльной стороны кисти правой

руки, вырвом влево.  
Ответ — боковыми ударами левой, правой в голову

(2 р. × 2 м.).

Условный бой в парах на атаку отдельными бо-

ковыми ударами левой и правой в голову (2 р. × 2 м.).

Двусторонний бой на правой и боковой удар в го-

лову и правой удар правой в туловище (2 р. × 2 м.).

Упражнения на снарядах (3 р. × 3 м.).

Упражнения со скакалкой — 5 мин.

Гимнастические упражнения стоя, сидя, лежа —

15 мин.

Игры-стафеты с набивными мячами — 10 мин.

3. Заключительная часть — 5 мин.

Кольцо.

Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЯ 47 и 48

Задача. Общая физическая подготовка. Изучение

основных и способов ведения боя против боксера-левши

в правосторонней стойке. Совершенствование техники ударов, защит и контрударов.

Бесседа «Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль при тренировке» — 20 мин.

Общий режим и распорядок дня.

Режим питания, питьевой режим во время тренировок и соревнований.

Систематичность тренировок, отдых, сон, пребывание на свежем воздухе.

Личная гигиена боксера, уход за кожей, волосами и ногтями.

Вред курения и спиртных напитков.

Значение врачебного контроля в тренировке.

Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление, пульс.

Самоощущение, сон, аппетит.

Дневник самоконтроля, понятие о спортивной форме, усталости, утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления (симптомы переутомления и т. д.).

1. Подготовительная часть № 1 — 40 мин.

2. Основная часть — 55 мин.

Повторение изученных ударов в защит и двухшероховатом строе.

Бой с тенью в правосторонней стойке (2 р. × 2 м.).

Упражнения в перчатках.

### Боксер-левша в правосторонней стойке

Атака — прямым ударом правой в голову.

Защита — шагом вперед влево.

Ответ — встречным боковым левым в голову; защит от встречного удара вырвом направо (2 р. × 2 м.).

Атака — прямым ударом правой в голову в шаг влево в туловище.

Защита — подставкой левого плеча и шагом назад.

Ответ — прямым ударом правой в голову (2 р. × 2 м.).

Атака — ударом снизу левой в туловище и боковым правой в голову.

Защита — подставкой правой ладони вырвом влево.

Ответ — боковым ударом левой и правой в голову по перчаткам атакующего (2 р. × 2 м.).

Атака — прямым ударом правой и боковым правой в голову.

Защита — подставкой левого плеча в вырвом влево.

Ответ — боковым ударом левой и правой в голову по перчаткам атакующего (2 р. × 2 м.).

Вольный бой против боксера-левши в правосторонней стойке (2 р. × 2 м.).

Упражнения на спардак: настояная подушка, мешок, груша выемная, надувная (4 р. × 3 м.).

Упражнения с набивными мячами: стел, сила, лека — 5 мин.

Упражнения со скакалкой — 3 мин.

Общеразвивающие гимнастические упражнения: стел, сила, лека (на подготовительной части № 1) — 15 мин.

Игра «сачочки ногами».

3. Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба успокаивающая.

Упражнения на расслабление, проверка пульса.

Подведение итогов занятия.

## ЗАНЯТИЯ 49 и 50

Задача. Общая физическая подготовка. Изучение серий ударов в голову, контрударов в защит от них. Совершенствование техники.

1. Подготовительная часть № 1 — 45 мин.

2. Основная часть — 70 мин.

Повторение изученных ударов в защит и двухшероховатом строе.

Бой с тенью в паре перед партнером с обозначенным ударом в защит на средней дистанции — 3 мин.

Изучение приемов в перчатках.

Атака — прямым ударом левой в голову.

Защита — уклоном влево.

Ответ — встречным прямым правой в туловище. То же, защита уклоном направо.

Ответ — встречным прямым левой в туловище (2 р. × 3 м.).

Атака — серия прямых ударов левой-левой, правой в голову.

Защита — подставкой правой ладони, левого плеча.

Ответ — прямым правой в голову (2 р. × 2 м.).

Атака — раз-два ударом левой, правой в голову.

Защита — подставкой правой ладони, левого плеча.

Ответ — прямым ударом правой и боковым левой в голову (2 р. × 2 м.).

Защита от контрудара — подставкой левого плеча, вырком вправо.)

Атака — прямым ударом левой в голову, снизу правой в туловище.

Защита — подставкой правой ладони, согнутой левой руке с шагом назад.

Ответ — серией прямых ударов правой, левой, правой в голову.

Защита от серии ударов — комбинированная, подставка левого плеча, подставка правой ладони (2 р. × 2 м.).

Вольный бой на повторный удар прямой левой в голову и прямой правой в туловище (2 р. × 2 м.).

Упражнения на боксерских снарядах: настенная подушка (серия прямых ударов), мешок, груша надухи (2 р. × 3 м.).

Упражнения с набивными мячами — 5 мин.

Упражнения со скакалкой — 3 мин.

Гимнастика стоя, сидя, лежа (из подготовительной части № 1) — 15 мин.

Игра в столбик — 3 мин.

3. Заключительная часть — 5 мин.

Комья успокаивающая.

Упражнения на расслабление.

Подведение итогов занятия.

## ЗАНЯТИЕ 51

По общей физической подготовке № 2.

## ЗАНЯТИЯ 52 в 53

Задача. Общая физическая подготовка. Совершенствование техники двойных ударов из прямых, боковых ударов и защит от них. Совершенствование одиночных двойных контрударов в голову и туловище.

1. Подготовительная часть № 1 — 45 мин.

2. Основная часть — 70 мин.

Упражнения в двухшереножном строе

Повторение звуковых ударов, контрударов и защит. Бой с тенью (2 р. × 2 м.).

Упражнения в перчатках.

Двухсторонний бой на чувство дистанции левой рукой — 2 мин.

Атака — прямым ударом левой в голову.

Защита — подставкой правой ладони.

Ответ — встречным прямым ударом левой в голову (2 р. × 2 м.). То же, защита уклоном вправо или влево.

Ответ — встречным прямым ударом левой или правой в туловище (2 р. × 2 м.).

Атака — прямым ударом левой, боковым правой в голову.

Защита — подставкой ладони правой руки вырком влево.

Ответ — боковым ударом левой и правой в голову (во перчатках атакующего). То же, встречным боковым ударом в туловище (2 р. × 2 м.).

Атака — прямым ударом левой, боковым левой в голову.

Защита — подставкой правой ладони, вырком вправо.

Ответ — боковым ударом правой и левой в голову во перчатках атакующего (2 р. × 2 м.).

Условный бой на атаку прямым ударом, боковым левой в голову при условии защиты подставкой правой ладони, вырком вправо с отставаниями и встречными контрударами в голову и туловище (2 р. × 2 м.).

Вольный бой на прямой боковой левой в голову и на прямой левой и правой в туловище (2 р. × 2 м.).

Упражнения на снарядах: настенная подушка — совершенствование техники одиночных, двойных серий прямых ударов с акцентированием последнего удара (2 р. × 3 м.); мешок — совершенствование техники отдельных одиночных ударов, двойных прямых, ударов снизу и боковых (2 р. × 3 м.); груша намытая — совершенствование техники серий ударов в сочетании с прямыми ударами и ударами боковыми в связу, добиваясь точности и четкости удара, — 3 мин.

Упражнения со скакалкой — 5 мин.

Упражнения с набивными мячами — 5 мин.

Игра в столбик — 3 мин.

3. Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба успокаивающая с глубоким дыханием.  
Упражнения на расслабление, проверка пульса.  
Подведение итогов занятия.

## ЗАНЯТИЯ 54 и 55

**Задача.** Общая физическая подготовка. Совершенствование техники прямых ударов во встречной и отступной формах боя, защиты от контрударов.

Беседа «Физическая культура и спорт в СССР» — 20 мин.

Постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР 1966 г. «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта».

1. Подготовительная часть № 1 — 35 мин.

2. Основная часть — 50 мин.

Совершенствование техники основных ударов и защит в двухшереножном строе.

Бой с тенью (1 р. X 2 м.).

Изучение приемов в перчатках.

Атака — прямым ударом левой в голову.

Защита — подставкой правой ладони.

Ответ — встречным прямым левой в голову. То же, встречным прямым левой в туловище (2 р. X 2 м.).

Атака — прямым ударом левой в голову.

Защита — уклоном влево с шагом вперед.

Ответ — скрестным правой в голову (2 р. X 2 м.) или прямым ударом правой в туловище.

Атака — прямым ударом левой в голову.

Защита — шагом вперед влево.

Ответ — встречным прямым правой в голову (2 р. X 2 м.). То же, встречным прямым правой в туловище. (Защита от удара в туловище — подставкой левой согнутой руки или шагом назад.)

Атака — двумя ударами раз-два прямым левой в правую в голову.

Защита — подставкой правой ладони, левого плеча.

Ответ — прямым правой в голову (2 р. X 2 м.).

(Защита от контрудара комбинациями.)

Волевой бой на прямые удары в голову и туловище (2 р. X 2 м.).

Упражнения на снарядах: настенная подушка, мешок, груша нагннная в воздушка (4 р. X 3 м.).

Упражнения с набивными мячами стоя, сидя, лежа — 5 мин.

Упражнения со скакалкой — 3 мин.

Гимнастика стоя, сидя, лежа (по подготовительной части № 3).

Игра «салочки ногам».

3. Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба успокаивающая с глубоким дыханием.

Упражнения на расслабление, проверка пульса.

Подведение итогов занятия.

## ЗАНЯТИЯ 56 и 57

**Задача.** Общая физическая подготовка. Совершенствование техники в способах ведения боя против боксера-леши, защиты нырком, отскоком назад, встречные и отступные контрудары в голову и туловище.

1. Подготовительная часть № 1 — 45 мин.

2. Основная часть — 70 мин.

Совершенствование техники изученных ударов в защит в двухшереножном строе.

Изучения защиты нырком в паре перед партнером с обозначением боковых ударов в голову и выполнение защиты (2 р. X 3 м.).

Бой с тенью в правосторонней стойке — 3 мин.

Изучение приемов в перчатках.

Действия против боксера-леши в правосторонней стойке.

Атака — боковым ударом правой в голову.

Защита — нырком влево.

Ответ — встречный боковой правой в туловище.

Атака — боковым ударом правой в голову.

Защита — нырком влево.

Ответ — боковым левой и правой в голову (2 р. X 2 м.).

То же, встречным боковым ударом правой в туловище.

Атака — прямым боковым правой в голову.

Защита — подставкой левого плеча нырком влево.

Ответ — двумя боковыми ударами левой и правой в голову по перчаткам атакующего (2 р. X 2 м.).

(Защита — шагом назад, отклоном назад.)

Атака — прямым правой, боковым левой в голову.

Защита — подставкой левого плеча, широким вправо.

Ответ — двумя боковыми ударами правой, левой в голову (2 р. X 2 м.).

(Защита — отклоном назад.)

Атака — прямым ударом правой, снизу левой в голову.

Защита — подставкой левого плеча, левой согнутой рукой.

Ответ — прямым ударом правой в голову, снизу левой в туловище (2 р. X 2 м.).

(Защита — подставкой левого плеча и отклоном назад.)

Волевой бой против боксера-левши со сменой правосторонней стойки (2 р. X 2 м.).

Упражнение на боксерских снарядах: настенная подушка, мешок, насыпная и надувная груши (4 р. X 3 м.).

Упражнения с набивными мячами — 5 мин.

Упражнения со скакалкой — 3 мин.

Гимнастика стоя, сидя, лежа (на подготовительной части № 1).

Игра «толкание».

3. Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба успокаивающая с глубоким дыханием.

Упражнение на расслабление, проверка пульса.

Подведение итогов занятия.

## ЗАНЯТИЕ 58

По общей физической подготовке № 2.

## ЗАНЯТИЯ 59 и 60

**Задача.** Общая физическая подготовка. Совершенствование техники двойных ударов и контрударов в голову в туловище. Совершенствование техники комбинационной защиты от двойных ударов.

1. Подготовительная часть № 1 — 30 мин.

2. Основная часть — 55 мин.

Совершенствование техники изученных ударов в голову в двухстороннем строе.

Имитация защиты ударом (2 р. X 2 м.).

Бой с тенью в парах перед партнером с обозначением одиночных ударов, двойных, серий ударов в голову и в туловище — 3 мин.

Упражнения со скакалкой — 3 мин.

Изучение приемов в перчатках.

Атака — прямым ударом левой в голову.

Защита — подставкой правой ладони.

Ответ — встречным прямым ударом левой в голову.

То же, защита уклоном влево и вправо.

Ответ — встречным прямым правой в голову и туловище (2 р. X 2 м.).

Атака — двумя прямыми ударами левой, правой в голову.

Защита — подставкой правой ладони, левого плеча.

Ответ — прямым ударом правой в голову и снизу левой в туловище (2 р. X 2 м.).

Атака — прямым ударом левой и боковым левой в голову.

Защита — подставкой левого плеча, широким вправо.

Ответ — двумя боковыми ударами правой, левой в голову по перчаткам атакующего (2 р. X 2 м.).

Условный бой на атаку двумя ударами — прямым и боковым левой в голову — при защите подставкой правой ладони, левого плеча, широким вправо с ответными и встречными контрударами (2 р. X 2 м.).

Волевой бой на прямые удары в голову и туловище (2 р. X 2 м.).

Упражнения на снарядах: настенная подушка, мешок, груши насыпная и надувная (4 р. X 3 м.).

Упражнения с теннисными мячом — 3 мин.

Гимнастика стоя, сидя, лежа (на подготовительной части № 3).

Игра «солочки ногами» — 3 мин.

3. Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба успокаивающая с глубоким дыханием.

Упражнение на расслабление, проверка пульса.

Подведение итогов занятия.

**Задача.** Облад физическая подготовка. Изучение ложных ударов (фinten) в голову и туловище. Совершенствование техники прямых, боковых ударов, контрударов и защит.

1. Подготовительная часть № 1—45 мин.

2. Основная часть — 10 мин.

Упражнения в двухшереножном строю — 15 мин.

Повторение изученных ударов, защит и контрударов. Изучение ложных ударов. Объяснение и показ.

Бой с тенью — 3 мин.

Упражнения со скакалкой — 3 мин.

Изучение приемов в перчатках.

Атака — ложным ударом (финт) прямой левой в туловище. Боковой удар левой в голову.

Защита — широким влево.

Ответ — боковыми ударами правой, левой в голову по перчаткам атакующего (2 р. × 2 м.).

Атака — ложными ударами (финт) прямой левой в голову, правой в туловище. Боковой удар левой в голову.

Защита — подставка тыльной стороны кисти правой руки.

Ответ — встречным боковым ударом левой в голову (2 р. × 2 м.).

Атака — ложными ударами (финт), прямой удар левой в туловище, прямой удар левой в голову, ложными боковыми ударами левой, правой в голову.

Защита — подставка тыльной стороны кисти правой руки, широким влево.

Ответ — боковыми ударами левой в правой в голову по перчаткам атакующего (2 р. × 2 м.).

Условный бой в парях на атаку ложными ударами (2 р. × 2 м.).

Вольный бой (2 р. × 2 м.).

Упражнения на скакалке (3 р. × 3 м.).

Упражнения с набивными мячами — 10 мин.

Упражнения со скакалкой — 3 мин.

Игра «спутанный бой» — 3 мин.

Гимнастические упражнения стоя, сидя, лежа — 15 мин.

3. Заключительная часть — 5 мин.

Хлопья.

Подведение итогов занятия.

### Методические указания

Современный бокс становится все более искусным. В бою на ринге побеждает тот боксер, который владеет разносторонней техникой и тактикой боя. Одним из наиболее важных элементов техники в боксе являются обманные удары (фinten). Сочетая (комбинируя) обманные удары с движениями с настоящими действиями, боксер приводит противника в такое состояние, что тот перестает отличать действительные удары от ложных. Обманные действия в бою на ринге проводятся с помощью рук, ног, туловища, взгляда. Но каждый ложный удар (финт) должен быть очень убедительным, чтобы вызвать ответное действие со стороны противника.

Финт дезориентирует противника, отвлекает его от главного и основного действия. Он способствует подготовке и проведению решающего удара, от которого зависит исход боя.

Ниже приводятся ряд примеров, практического применения ложных ударов (фinten).

### Некоторые возможные ложные удары (фinten) во взаимодействии для атак и контратак

Один-два раза атакова партнера в какое-либо место, боксер в третий раз проводит ложную атаку (обманное движение) в то же место.

Партнер, очевидно, предпримет какие-то защитные действия или контрмеры и тем самым раскроет свои намерения. Тогда в зависимости от принятых партнером мер проводится та или иная действительная атака или контратака.

Ниже упоминается только один удар, начинающий атаку или контратаку, а дальнейшее развитие их будет зависеть от тактических условий боя.

- 1) Финт прямой левой в голову, и боксер наносит:
  - а) прямой удар правой в голову или туловище;
  - б) боковой удар левой в голову;



а) встречный прямой правой в голову (в случае противника на финт двигается вперед).

2) Финт прямым левой в туловище, и боксер наносит:

а) прямой удар правой в голову;

б) прямые удары правой и левой в голову;

в) боковой удар левой в голову;

г) боковой удар левой и короткий прямой удар правой в голову.

3) Финт прямым правой в голову, и боксер наносит:

а) прямой или боковой удар левой в голову с шагах ноги;

б) прямой удар правой в туловище и боковой удар левой в голову.

4) Финт прямым правой в туловище, и боксер наносит:

а) прямой удар левой в голову;

б) прямые удары левой и правой в голову с одинаковыми шагами;

в) боковой удар левой в голову.

5) Финт боковым левой в голову, и боксер наносит:

а) прямой удар правой в голову;

б) удар снизу левой в туловище и короткий прямой удар правой в голову.

6) Финт боковым правой в голову, и боксер наносит:

а) боковой удар левой в голову;

б) боковой удар снизу левой и короткий удар прямой правой в голову.

7) Финт левой снизу в голову, и боксер наносит:

а) прямой удар правой в голову;

б) прямой удар правой в голову и левой снизу в туловище.

8) Финт правой снизу в голову, и боксер наносит:

а) удар боковой левой в голову;

б) удар боковой левой и короткий прямой удар правой в голову.

При изменении дистанции боя обманные движения должны помогать создавать ложную атаку и тем самым выманивать партнера на расстояние вперед, что создает для боксера нужную дистанцию (среднюю или ближнюю).

Весьма эффективны следующие обманные движения с последующими атаками:

а) финт одним-двумя приставными скользящими шагами влево, затем шаг направо с боковым ударом левой и коротким прямым правой в голову;

б) финты двумя прямыми ударами левой и действительная атака прямым ударом левой в голову; затем шаг направо вперед правой ногой и действительная атака коротким прямым ударом правой в голову с последующим ее развитьем серией коротких боковых ударов или снизу в голову и туловище.

Кроме перечисленных обманных движений, атак или контратак возможен целый ряд других вариантов в сочетании с учетом индивидуальных особенностей и возможностей боксера.

## ЗАНЯТИЯ 63 и 64

**Задача.** Общая физическая подготовка. Изучение приемов ближнего боя и защиты от коротких ударов. Совершенствование изученной техники боя (удары, защиты, контрудары).

Воследа «Основы техники и тактика боксера» — 20 мин.

**Ближний бой. Техника ближнего боя.**

Основные положения в ближнем бою.

Способы выхода в ближний бой и выхода из него.

Активные действия в ближнем бою.

Защита в ближнем бою (подставки ладони, предплечья, плечи, остановки, уклон, вырыв).

Двойная локтевая защита от серий коротких ударов в голову и туловище.

Основные тактические действия в ближнем бою (наступательные, оборонительные, выход из угла и канатов ринга).



Рис. 18.

Запрещенные действия в ближнем бою (держание, захваты односторонние, двусторонние, удары головами).

Примеры ведения ближнего боя в практике спарринга боксеров (Я. Браун, В. Михайлов, В. Степанов, Е. Огуренков, Н. Корольев, А. Грейнер).

1. Подготовительная часть № 2 — 40 мин.

2. Основная часть — 55 мин.

Упражнения в двухшереножном строю — 20 мин.

Совершенствование наученной техники (удары, защиты, прыжки).

Ближний бой. Объяснение и показ дистанций ближнего боя. Основные положения ног, рук, головы, туловища (рис. 19).

Основные позиции ближнего боя. Наступательная позиция: 1) туловище согнуто в пояснице, так называемый полог вперед; 2) ноги согнуты в коленях, поставлены на ширину плеч, ступни ног параллельны, вес тела равномерно распределен на обе ноги; 3) руки согнуты и локтями перед грудью, боксеры слегка касаются друг друга головами у левого плеча. Запрятые позиции: 1) туловище выпрямлено, несколько наклонено вперед и слегка прижато к туловищу противника; 2) ступни ног параллельны и поставлены на ширину плеч; 3) накладывая предплечья на предплечья или бедра противника, боксер скрывает его действия, не давая возможности нанести удар.

Упражнения в паре — 20 мин.

И. П. — ближняя дистанция. Боксер а из наступательной позиции боковым шагом вперед широко атакует ударом снизу левой в туловище. Боксер б с боковым шагом назад влево принимает защиту подставкой правой ладони. Боксер а боковым шагом вперед широко атакует ударом снизу правой в туловище. Боксер б с боковым шагом назад широко принимает защиту подставкой левой ладони.

Атака — слитно двойными ударами снизу левой, правой в туловище.

Защита — подставкой правой, левой ладони (в движении вперед, назад, 3—6 шагов вперед и назад с переключением веса тела на равноименную и противоположную ногу).

Изучение приемов в перчатках.

Атака — прямым ударом левой в голову.

Защита — широко влево с вложением в ближний бой.

Ответ — правой, левой снизу в туловище.

Защита от контрударов — подставкой правой ладони и шагом назад (4 р. × 2 м.).

Атака — прямым ударом левой в голову.

Вложение в ближний бой — встречный короткий прямой удар правой в туловище с шагом левой ногой в наклон влево (2 р. × 2 м.).

Атака — боковым ударом левой в голову.

Вложение в ближний бой — подставка тыльной стороны кисти правой руки.

Ответ — встречным ударом снизу левой в туловище (2 р. × 2 м.).

Условный бой на ближней дистанции — удары только в туловище (2 р. × 2 м.).

Упражнения на снарядах (3 р. × 3 м.).

Бой с тенью — 3 мин.

Упражнения со скакалкой — 3 мин.

Гимнастические упражнения стоя, сидя, лежа — 15 мин.

Игра «салочки носами» — 3 мин.

3. Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба.

Подведение итогов занятия.

### Методические указания

Ближний бой является одним из важных и сложных разделов техники и тактики бокса.

Овладение этой сложной фазой боя требует от боксера в первую очередь хорошей физической подготовленности и технического совершенствования коротких серийных ударов снизу и боковых ударов.

### ЗАНЯТИЯ 65 и 66

Задача. Общая физическая подготовка. Совершенствование техники прямых, боковых ударов в атаке и контратаке.

1. Подготовительная часть № 2 — 35 мин.

**2. Основная часть — 80 мин.**

Бой с тенью (2 р. × 3 м.).

Изучение приемов в перчатках.

Двусторонний бой на чувство дистанции (одной левой рукой) — 3 мин.

Атака — прямым ударом левой в голову.

Защита — подставкой правой ладони. То же, уклоном вперед или влево. То же, боковым шагом направо.

Ответ — встречным шагом правой в туловище. То же, защита боковым шагом влево.

Ответ — встречным шагом левой в туловище (2 р. × 3 м.).

Атака — прямым ударом левой в голову.

Защита — отходом правой ладонью влево вниз.

Ответ — прямыми ударами левой, правой в голову (2 р. × 3 м.).

(Защита от контрудара — подставкой правой ладони, левого плеча.)

Атака — сериями прямых ударов левой-левой, правой в голову.

Защита — подставкой правой ладони, левого плеча.

Ответ — прямым ударом правой в голову, снизу левой в туловище.

Защита от контрудара — подставкой левого плеча, уклоном назад (2 р. × 3 м.).

Атака — прямым ударом левой, боковым левой в голову.

Защита — подставкой правой ладони, нырком направо.

Ответ — двумя боковыми ударами, правой, левой в голову по перчаткам атакующего (2 р. × 3 м.).

Волевой бой (2 р. × 3 м.).

Упражнения на снарядах (3 р. × 3 м.).

Упражнения с набивными мячами (перебрасывание мяча двумя партнерами на беговой стойке, имитация прямых ударов) — 10 мин.

Упражнения со скакалкой — 3 мин.

Гимнастические упражнения стоя, сидя, лежа — 15 мин.

Игра «мяч над головой» — 10 мин.

**3. Заключительная часть — 5 мин.**

Ходьба успокаивающая с глубоким дыханием.

Подведение итогов занятия.

**Задача.** Общая физическая подготовка. Совершенствование техники и тактики боя.

**1. Подготовительная часть № 3 — 35 мин.**

**2. Основная часть — 80 мин.**

Имитация защиты нырком с обозначением дальних боковых ударов левой, правой в голову — 3 мин.

Бой с тенью — в передвижении перед партнером (не касаясь друг друга) — 3 мин.

Изучение приемов в перчатках.

Двусторонний бой на чувство дистанции одной левой рукой — 3 мин.

Атака — прямым ударом левой в голову.

Защита — подставкой правой ладони. То же, уклоном направо. То же, боковым шагом влево.

Ответ — встречным боковым ударом левой в голову. (Защита от контрудара — подставкой тыльной стороны кисти правой руки.) То же, подставкой правой ладони. Защита — боковым шагом направо.

Ответ — встречным боковым ударом правой в голову (2 р. × 3 м.).

Атака (раздельно) — боковым ударом левой, боковым правой в голову.

Защита — нырком направо.

Ответ — боковыми ударами правой, левой в голову (по перчаткам атакующего). То же, защита нырком влево.

Ответ — боковыми ударами левой, правой в голову (2 р. × 3 м.).

1-й боксер атакует боковым ударом левой в голову.

2-й боксер защищается нырком направо и отвечает боковыми ударами правой, левой в голову (по перчаткам атакующего).

2-й боксер атакует боковым ударом правой в голову.

1-й боксер защищается нырком влево и отвечает боковыми ударами левой, правой в голову (по перчаткам атакующего). Боксеры поочередно меняются атаками (2 р. × 3 м.).

Атака — ложным ударом (фант) прямой правой в голову.

Удар снизу левой в туловище, прямой правой в голову.

Удар снизу левой в туловище, прямой правой в голову.

Защита — подставкой правой ладони в левого плеча.  
Ответ — прямым ударом правой в голову и снизу левой в туловище.

Защита от контрударов — подставкой левого плеча и уходом назад (2 р. × 3 м.).

Вольный бой (2 р. × 3 м.).

Упражнения на снарядах: настенная подушка — 3 мин; мешок — 3 мин; надувная груша — 3 мин; надувная — 3 мин.

Упражнения с набивными мячами — 5 мин.

Упражнения со штангой, с гантелями — 5 мин.

Упражнения со скакалкой — 3 мин.

Игра «скакалки поганьи» — 3 мин.

3. Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба медленная с глубоким дыханием.

Подведение итогов занятия.

## ЗАНЯТИЯ 69 и 70

Задача. Общая физическая подготовка. Совершенствование техники и тактики боя.

1. Подготовительная часть № 2 — 35 мин.

2. Основная часть — 80 мин.

Упражнения со скакалкой — 3 мин.

Изучение приемов в перчатках.

Попеременная атака встречными прямыми ударами левой в голову и туловище — 3 мин.

Атака — прямым ударом левой в голову.

Защита — подставкой правой ладони. То же, широко вправо, широко влево. То же, отбивом левой ладонью вправо.

Ответ — прямым ударом правой в туловище (2 р. × 3 м.).

(Защита от контрудара — подставкой согнутой в локте левой руки.)

Атака — прямым ударом левой в голову, ударом снизу правой в туловище.

Защита — подставкой правой ладони, уходом назад.

Ответ — прямым ударом правой в голову, боковым ударом левой в голову.

Защита от контрударов — подставкой левого плеча, широко вправо (2 р. × 3 м.).

Атака — двойными прямыми ударами левой, правой в голову.

Защита — подставкой правой ладони, подставкой левого плеча.

Ответ — прямым (коротким) ударом правой в туловище в двух-треугольной ответной форме: удар, защита, контрудар, защита и т. д. (2 р. × 3 м.).

Атака — боковым ударом левой и правой прямой в голову.

Защита — подставкой тыльной стороны кисти правой руки и левого плеча.

Ответ — прямым ударом правой в голову, снизу левой в туловище.

Защита от контрударов — подставкой левого плеча и левой ладони (2 р. × 3 м.).

Вольный бой (2 р. × 3 м.).

Упражнения на снарядах: настенная подушка — 3 мин; мешок — 3 мин; надувная груша — 3 мин.

Бой с тенью — 3 мин.

Упражнения со скакалкой — 3 мин.

Гимнастические упражнения: стой, скл., лежа — 15 мин.

Игра «скакалки» — 3 мин.

3. Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба.

Упражнения на расслабление с глубоким дыханием, проверка пульса.

Подведение итогов занятия.

## ЗАНЯТИЯ 71 и 72

Задача. Общая физическая подготовка. Совершенствование техники боковых ударов, снизу, встречных, ответных контрударов и защиты.

1. Подготовительная часть № 2 — 30 мин.

2. Основная часть — 80 мин.

Бой с тенью — 3 мин.

Изучение приемов в перчатках.

Встречные прямые удары левой в голову и туловище.

1-й боксер атакует прямым ударом левой в голову.

2-й боксер встречает прямым ударом в туловище и оборот (3 мин.)

Атака — ударом снизу левой в голову и правой снизу в туловище.

Защита — подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки.

Ответ — ударом снизу правой в туловище, боковым левой в голову.

Защита от контрударов — согнутой в локте левой рукой и вырком вправо (2 р. × 3 м.)

Атака — боковым ударом левой в голову.

Защита — подставкой тыльной стороной правой кисти.

Ответ — ударом снизу левой в туловище, боковым ударом левой в голову. То же, защита от бокового удара вырком вправо.

Ответ — боковыми ударами правой, левой в голову — по перчаткам атакующего (2 р. × 3 м.).

Атака — боковым ударом правой в голову.

Защита — вырком влево.

Ответ — боковыми ударами левой, правой в голову — по перчаткам атакующего (2 р. × 3 м.).

Ближний бой (удары только по туловищу) — 3 мин.

Вольный бой (2 р. × 3 м.).

Упражнения на снарядах (3 р. × 3 м.).

Упражнения со скакалкой — 3 мин.

Гимнастические упражнения стоя, сидя, лежа — 15 мин.

3. Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба.

Подведение итогов занятия.

### ЗАНЯТИЯ 73 и 74

Задача. Общая физическая подготовка. Совершенствование атаки и защиты двойными ударами и защит от них.

1. Подготовительная часть № 2 — 35 мин.

2. Основная часть — 80 мин.

Имитация защиты вырком вправо и влево и упражнения с партнером с обозначением длинами боковых ударов — 3 мин.

Бой с тенью — 3 мин.

Упражнения со скакалкой — 3 мин.

Научные приемы в перчатках.

Двусторонний бой на чувство дистанции одной левой рукой — 3 мин.

Атака — прямым ударом левой в голову.

Защита — подставкой правой ладони. То же, уклоном вправо, подставкой левого плеча, вырком влево, отгибом правой ладонью влево вниз.

Ответ — прямыми ударами левой, правой в голову (2 р. × 3 м.).

(Защита от контрударов — подставкой правой ладони и левого плеча.)

Атака — двойными приемами ударами левой, правой в голову.

Защита — подставкой правой ладони и левого плеча.

Ответ — прямым ударом правой в голову в двусторонней охватной форме: удар, защита, контрудар, защита (3 р. × 3 м.).

(Защита от контрудара — подставкой левого плеча.)

Атака — серией приема ударов левой-левой, правой в голову.

Защита — подставкой правой ладони, левого плеча.

Ответ — прямым ударом правой в голову, ударом снизу левой в туловище (2 р. × 3 м.).

(Защита от контрударов подставкой левого плеча и согнутой в локте левой руки.)

Условный бой — двойными приемами ударами левой, правой в голову (2 р. × 3 м.).

Вольный бой (2 р. × 3 м.).

Упражнения на снарядах (3 р. × 3 м.).

Гимнастические упражнения стоя, сидя, лежа — 15 мин.

3. Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба.

Подведение итогов занятия.

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ № 1

## Общеразвивающие гимнастические упражнения

Построение (развернутый строй в одну шеренгу).

Принятие рапорта, приветствие.

Объяснение задания и содержания занятий.

Строевые упражнения: колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал и т. д.

Общеразвивающие физические упражнения.

Ходьба в обход по залу в колонну по одному.

Ускоренная спортивная ходьба с согнутыми руками в локтях.

Ходьба комбинированная: на носках, на внутренней и наружной стороне ступни носками внутрь, в стороны, на пятках в быстром темпе, «перекатом» с пятки на носок, перемещение веса тела на левую и правую ногу.

Ускоренная ходьба, переходящая в бег.

Передвижение приставными шагами правым и левым боком. То же, два раза правым, два раза левым боком.

Упражнение в передвижении «елочкой» правым и левым боком.

Правки. Ноги вместе, ноги свместно, ноги в стороны.

Ходьба в колонну по одному с попеременной сменой направления (по сигналу тренера).

Подскоки на левой, правой ноге — по 25—30 подскоков на каждой ноге.

Подскоки поочередно на правой, на левой ноге с выбрасыванием разноименных рук.

Ходьба свободная. Дыхательные упражнения.

## Гимнастические упражнения во время ходьбы

Руки перед грудью. Выбрасывание рук вперед и свмещение кистей в кулаки. То же, вверх, в стороны и назад.

Руки в стороны ладонями вверх. Резкое поднятие обеих рук вверх в ладонями. То же, ладонями наружу вверх без хлопков.

Руки согнуты в локтях на уровне плеч ладонями вниз. Повороты плечевого пояса влево и вправо.

Руки за головой. Наклоны туловища влево и вправо.

Руки в стороны. Круговые движения руками вперед, назад, вращение кистей и свмещение в кулаки.

Руки согнуты в локтях. Повороты плечевого пояса с наклоном влево и вправо с доставлением рукой ступни разноименных ног.

Упражнение «насос»: наклоны туловища влево, вправо, руки подгибаются под мышки (8—9 раз).

Руки в «замке» вытянуты вперед. Повороты туловища с прямыми руками влево и вправо.

Упражнение «пружина»: круговые вращения туловищем с согнутыми локтями (слева и вправо и справа и влево).

Руки на бедрах. Повороты туловища при ходьбе влево и вправо.

Пригнувшись, руки на коленях. Ходьба широким шагом.

Ходьба «гусиным шагом» из положения приседа, подскоки с поворотами влево и вправо.

Бег с переходом на ускоренную и спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями.

## Гимнастические упражнения на месте стоя

## Развернутый двухшеренговый строй.

Ноги на ширине плеч. Потанованье, поднимание рук вверх, в стороны с двумя пружинящими наклонами вниз. Ладонями коснуться ступней ног, не сгибая колени (8—9 раз).

Ноги шире плеч. Руки перед грудью согнуты в локтях. Повороты плечевого пояса влево и вправо с доставлением обеими руками ступней ног (8—9 раз).

Руки перед грудью у подбородка, кисти рук свжаты в кулаки. Поочередное резкое поднятие прямых рук вверх левой, правой.

Ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед ладонями вниз. Малые резкие движения левой, правой ногой вверх с доставлением ступней ног правой, левой рукой (на подскоке).

Ноги вместе, руки в стороны. Поджимание руками к груди согнутой левой и правой ноги.

Ноги на ширине плеч, правая рука согнута на вытяжке, левая за спиной. Наклоны (пружинящие) влево

Присяды на приседа через центр по 3—4 человека (15—20 м).

Бег спиной вперед через центр по 3—4 человека (15—20 м).

Ходьба ускоренная в колонну по одному с попеременной сменой направляющего (по сигналу тренера).

Ходьба ускоренная в колонну по одному со сменой вперед и назад, вправо, влево, рывками (по сигналу тренера) 2-й обходит 1-го, 4-й — 3-го и т. д.

Ходьба ускоренная с переходом на бег на месте (по сигналу тренера).

Переноса груза поочередно, перенос на спине партнера (25—30 м).

Двухшереножный развернутый строй

Первые упражнения на сопротивлении: стон лицом к партнеру, руки вперед, ладонь в ладонь согнуты вместе. Попеременные разгибания рук вперед, в стороны, вверх и вниз.

Стой в запылок партнера. Стоящий вперед принимает положение стойки «смирно» (олимпийская). Стоящий, взяв под руки партнера, постепенно опускает его до горизонтального положения и обратно, повторив 4—6 раз, со сменой в обе стороны.

Стой лицом к партнеру, взять друг друга в захват под руки. Попеременно имитируют бросок через голову (суплес).

Стой лицом к партнеру, правым, левым боком с выставленной вперед рукой, хватом ладонь в ладонь вывести партнера из равновесия, вернуть к себе.

Стой спиной друг к другу, взять в захват под руки («ключ») и попеременно с наклоном вперед переставлять партнера к себе на спину («решать соль»). То же, взять в захват под руки, упрямств спиной, одновременно сесть, выбрасывая вперед ноги.

Из положения приседа, стон лицом друг к другу, руки согнуты в локтях, ладонями выставлены вперед, вывести партнера из равновесия.

«Петушиный бой», находясь в стойке на одной ноге левым или правым боком друг перед другом, легкими толчками боком, плечом с обильными движениями вывести партнера из равновесия. То же, легкое подскок на одной ноге, пружинящие толчки, попеременно от-

талкиваясь левой, правой рукой от туловища партнера («суд-пуш»).  
Имитация защиты нырок. Передвижение в паре с обозначением боковых ударов и применением защиты нырок направо и влево.

Гимнастика. Стоя, сидя, лежа проводится в основной части в конце урока (из подготовительной части № 1).

Примечание 3

### ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ № 3

Общеразвивающие и специальные упражнения боксера  
Построение, расчет, принятие рапорта, приветствие, объяснение задачи и содержания занятий.

Ходьба, ускоренная спортивная ходьба в обход по залу, в колонну по одному.

Ходьба комбинированная: на носках, на пятках, носками внутрь, в сторону, на внутренней, на наружной стороне стопы, «перекатом» с пятки на носок, «перекатом» с одной ноги на другую (перемещение веса тела).

Быстрая ходьба, бег. На бегу: пять шагов вперед, пять шагов спиной вперед. То же, пять шагов вперед, пять приставных шагов вправо и пять влево. То же, пять шагов вперед, пять поворотов на 360° вправо и пять влево в быстром темпе.

Спокойная ходьба. Упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

### Упражнения во время ходьбы

Вращение в плечевом суставе вверх назад и снизу вверх.

Руки в стороны. Крутоповоротные движения рук вверх, назад и снизу вверх (по 8 раз в каждую сторону). То же, вперед, назад, вниз, вверх.

Руки согнуты в локтях перед грудью. Повороты плечевого пояса вправо и влево. То же, с доставанием рукой разноименных ступней ног.

Упражнение «шассис»: наклоны туловища влево и вправо, руки, сжатые в кулак, достигаются под мышки (10—12 раз в каждую сторону).

**Руки вверх в «замок» ладонями вверх.** Наклоны туловища вправо и влево (10—12 раз). То же, руки в «замок» прямые перед собой, руки вытанутые вперед, повороты туловища влево и вправо вместе с руками.

**Руки в стороны ладонями вверх.** Резкое сведение обеих рук вверх с хлопками (10—12 раз). То же, руки ладонями вниз — сведение обеих рук вверх без хлопков (10—12 раз).

**Руки вверх в «замок».** Повороты туловища с вытянутыми руками вверх в правую и левую стороны — «солнышко» (5—6 раз в каждую сторону).

**Руки перед собой.** Малые движения ног левой, правой вверх с поворотом туловища и доставанием рукой разноименных ступней ног (по 8—9 раз каждой ногой).

**Подталкивание при ходьбе согнутой левой и правой ноги к туловищу.**

**Руки за спиной в «замок».** Наклоны туловища вниз с дружинными движениями обеих рук и поднятием их вверх и вниз.

**Упражнение «привеска»:** круговые движения плечевого пояса с согнутыми в локтях руками (слева направо, справа налево).

**Присед, руки на коленях.** Ходьба «гусиным шагом», подскоки с поворотами вправо, влево с различными ударами.

**Бег с переходом на ускоренную ходьбу и простой шаг.**

#### Удары во время ходьбы

Прямой удар левой в голову. То же, спиной вперед.

Повторный «дубль» — прямой удар в голову.

Прямой удар левой в туловище.

Прямой удар левой в голову, левой в туловище.

Прямой удар правой в голову. То же, спиной вперед.

Прямой удар левой в голову, правой в туловище.

Два прямых удара левой, правой в голову (под разноименную ногу). То же, спиной вперед с шагом в сторону.

Скрип: четыре прямых удара в голову. То же, спиной вперед с шагом в сторону.

Удар левой спиной, правой спиной под левую ногу.

Левой и правой спиной спиной вперед с шагом в сторону и перемещением оси тела на противоположную ногу.

Боксирование левой в голову. То же, правой в голову.

Защита плеч вправо и влево с применением после нырка вправо: боксирование правой, левой в голову; после нырка влево: боксирование левой, правой в голову.

Призыв левой, боксирование левой в голову.

Смеху левой, боксирование левой в голову.

Два прямых, два удара снизу, два боковых в голову. То же, спиной вперед.

Бой с теннисом в движении в обход по залу с применением одиночных, двойных и серий ударов.

Переноска партнера по кругу (20—25 м).

Быстрая ходьба, бег. Прыжки в высоту — «разножка» с касанием ладонями ступней ног.

**Упражнение «счетарда»:** 2-й боксер прыгает через 1-го боксера и т. д.

**Упражнение «стакан»:** 2-й боксер держит 1-го боксера за обе ноги, движется на руках по кругу со спиной партнеру.

**Быстрая ходьба** пять шагов вперед, пять шагов спиной вперед (в быстром темпе). То же, пять шагов вперед, пять приставных шагов правым боком. То же, левым боком.

**Спокойная ходьба** с глубоким дыханием.

#### Двухшереножный разомкнутый строй

##### Упражнения на месте стоя

**Ноги на ширине плеч.** Подняться на носки, руки вверх в стороны, наклониться вперед, коснуться ладонями ступней ног (8—9 раз).

**Ноги шире плеч.** Повороты плечевого пояса с доставанием правой, левой рукой ступней разноименных ног (8—9 раз каждой ногой).

**Ноги на ширине плеч, руки у подбородка сжать в кулак.** Имитация прямых ударов с постепенным ускорением до автоматизма.

**Руки на бедрах.** Вращение в тазобедренном суставе в правую и левую сторону.



Ноги шире плеч, руки перед грудью на уровне плеч. Повороты плечевого пояса вправо и влево с достаточным обхватом ладонями ступней ног.

Руки согнуты в локтях. Поворот плечевого пояса влево, одновременно маховое движение прямой правой ноги вверх, коснуться ладонью левой руки ступни носка правой ноги и наоборот (8—9 раз каждой).

Подтягивание поочередно согнутой левой и правой ноги к туловищу (8—9 раз каждой).

Ноги шире плеч, руки прямые в стороны ладонями вниз. Упражнение «шляпка»: наклон туловища вперед, повороты плечевого пояса с прямыми руками вправо и влево.

Ноги на ширине плеч на всей ступне. 20 приседаний с выбрасыванием вытянутых рук вперед.

Подскоки на месте, ноги в стороны, руки вниз.

Упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

### Упражнения сидя

Попеременное поджимание согнутой левой, правой ноги к туловищу (по 8 раз каждой). То же, обе согнутые ноги к туловищу.

Руки перед грудью (полулежа). Повороты плечевого пояса вправо и влево.

Руки согнуты в локтях. Разведение и сведение плеч. Руки у подбородка. Два прямых и два боковых удара.

Сидя, руки в упоре от пола. Резкое поднимание обеих ног вверх и медленное опускание их на пол (10—12 раз).

Ноги шире плеч, руки прямые в стороны. Повороты плечевого пояса вправо и влево с достаточным размахом, левой рукой ступней разноименных ног.

Сидя, руки в упоре от пола. Упражнение «шляпка»: сгибание и разгибание обеих ног (10—12 раз).

Руки перед грудью, кисти сжаты в кулак. Попеременное резкое поднимание левой и правой руки вверх.

Присед ноги на всей ступне. Первый поднимается из приседа, второй сядет и, упираясь руками в его плечи, оказывает сопротивление.

### Упражнения лежа

Лежа на спине, ноги вместе, руки прямые за головой. Поднять их в положение сидя и коснуться ступней ног (8—9 раз).

Лежа на спине, ноги вместе, руки в стороны ладонями к полу. Поднимание прямых ног за голову, коснуться ног коврику пола (8—9 раз).

Лежа на спине. Упражнение «шляпка»: поочередное сгибание и разгибание левой и правой ноги (в быстром темпе).

Лежа на спине. Упражнение «ножницы горизонтальные»: разведение и сведение прямых ног. Упражнение «ножницы вертикальные»: резкое поднимание вверх и опускание прямых ног. Упражнение «шляпка»: сгибание и разгибание обеих ног, не касаясь пола.

Лежа на спине. Кругообразательное движение обеих ног сверху вниз (6 раз) и снизу вверх (6 раз).

Лежа на спине, ноги прямые подняты под прямым углом. Опускание обеих ног на правую и затем на левую сторону, не изменяя формы прямого угла (по 6 раз на каждую сторону).

Лежа на животе, ноги и руки в стороны. Резкое поднятие прямых ног и рук вверх, в стороны (8—9 раз).

Лежа на спине, руки за головой, ноги вместе. Резкое поднятие от пола обеих ног и туловища с касанием ладонями ступней ног (5—6 раз).

Лежа на спине, руки и ноги в упоре от пола. Упражнение «прелет»: прогибание туловища и ног (мост).

Сидя по-турецки, руки за головой. Подняться и сесть на пол без помощи рук (3—4 раза).

Сидя, ноги согнуты и прижаты к груди обними руками в «замке». Упражнение «скачущее кресло»: перекат на спину и обратно в положение сидя (8—10 раз).

Лежа лицом к полу, руки согнуты в локтях в упоре от пола. Отжимание руками от пола с «хлопками» и без хлопков (12—15 раз).

Подскоки на месте с разведением ног и рук в стороны.

Упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

Примечание. Гимнастические упражнения стоя, сидя, лежа для учащихся и учебно-тренировочные группы могут выполняться в подгрупповой части урока, а для групп спортивного совершенствования — в начале основной части урока.

## ПРИМЕРНЫЙ УРОК ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ № 1

Задача. Повышение общей физической и специальной подготовки.

### 1. Подготовительная часть № 1—15 мин.

Ходьба ускоренная, быстрая, спортивная ходьба с согнутыми в локтях руками.

Фигурная ходьба в обход по залу в колонну по одному, переделания в бег.

Ходьба комбинированная: на передней части ступни, на пятках, носками внутрь, наружу, на внутренней, наружной стопе, «перекатом» с пятки на носок, «перекатом» со смещением веса тела на правую, левую ногу.

Передвижение приставными шагами правым, левым боком.

Прыжки ноги вместе, ноги скрестно, ноги в стороны (разножка).

Ходьба быстрая в колонну по одному с попеременной сменой направления (по сигналу тренера).

Подскоки на левой, правой ноге (по 20 м на каждой ноге).

Спорные прыжки в высоту через ринг.

Прыжки из приседа по залу через центр по 4 человека (20 м).

Бег спиной вперед на 20 м.

Ходьба спокойная с глубоким дыханием.

### 2. Основная часть — 70 мин.

Парные упражнения — волевая борьба в стойке (не бросая на пол) — 2 мин.

Стоя лицом друг к другу, руки зафиксированы в ладони, попеременно разгибая и сгибая руки партнера с сопротивлением. То же, руки перед грудью вытянуты вперед; заданное движение рук вверх и разведение их в стороны; другой оказывает сопротивление. То же, одна стоит спиной к партнеру, ноги и руки в стороны. Первый наносит удары прямыми, боковыми, снизу; второй стоит спиной, положив руки на плечи (бицепсы) первого, оказывает сопротивление.

Первый поднимается из приседа, второй, стоя спиной, упирается руками в его плечи, оказывает сопротивление.

То же, садится на плечи. Последний из положения приседа с грузом на плечах встает.

Стоя, лицом к партнеру, взять друг друга в захват под руки. Оба попеременно имитируют бросок через голову (суплес).

Стоя спиной друг к другу, взять в захват под руки («склють»). Попеременно с наклоном вперед перетягивать к себе на спину партнера («вешать соль»).

Стоя лицом друг к другу, правым, левым боком с выставлением вперед руки хватом ладонь в ладонь перетянуть партнера к себе, в стороны, вывести из равновесия.

Стоя спиной друг к другу, взять в захват под руки, упираясь спиной, одновременно сесть в положение приседа, встать 3—6 раз. То же, с выбрасыванием ног вперед, в стороны.

Из положения приседа лицом друг к другу, руки выставлены ладонями вперед, пружинящие толчки руками и выведение партнера из равновесия.

В стойке на одной ноге правым, левым боком («четушный бой») друг перед другом, легкие толчки левым, правым плечом с обманными движениями и выведением партнера из равновесия.

Стоя лицом друг к другу («туш-пуш»), одновременно сделать пружинящие толчки ладонями в туловище.

Ходьба, упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

Упражнения с набивными мячами: стоя, сидя, лежа — 10 мин.

Упражнения со штангой — 5 мин.

Упражнения с гантелями — 3 мин.

Игра с набивными мячами «антэра»: сидя, переключают по кругу набивной мяч; водящий в центре должен перехватить или отнять у играющих набивной мяч — 5 мин.

Игра в баскетбол или волейбол 15×15 — 30 мин.

3. Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба успокаивающая с глубоким дыханием.

Подведение итогов занятия.

## ПРИМЕРНЫЙ УРОК ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ № 2

Задача. Повышение общей физической и специальной подготовки.

1. Подготовительная часть № 1 — 15 мин.

Ускоренная ходьба, бег.

Повороты правым, левым боком.

Упражнение «елочка» правым и левым боком.

Бег со сменой направляющего (по сигналу тренера).

Подскоки на левой и правой ноге (по 25—30 подскоков на каждой ноге).

Прыжки «разношага» с касанием ступней ног.

Быстрая ходьба попеременно пять шагов вперед, пять шагов спиной вперед. То же, приставными шагами правым и левым боком.

Бег через центр по 3—4 человека по залу; рынок (спурты) — 20 м.

То же, из положения приседа — 20 м.

То же, спиной вперед — 20 м.

Ходьба медленная с глубоким дыханием.

Общеразвивающие гимнастические упражнения при ходьбе (из подготовительной части № 1).

2. Основная часть — 70 мин.

Подтягивание в висе на перекладине или кольцах — 5—6 раз.

Лазание по канату с помощью рук — 2—3 раза.

Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения со штангой: жим, рывок, толчок (вес 15—20 кг) — 10 мин.

Упражнения с гантелями (вес 30—40 кг) — 5 мин.

Упражнения с набивными мячами — 5 мин.

Игра в футбол с теннисным мячом в зале — 30 мин.

Гимнастика стоя, сидя, лежа (из подготовительной части № 1) — 15 мин.

3. Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба успокаивающая с дыхательными упражнениями.

Упражнения на расслабление.

Подведение итогов занятия.

## ВЫДЕРЖКИ ИЗ ПРАВИЛ ПО БОКСУ

### 1. Характер соревнований

Соревнования по боксу делится на личные, командные, лично-командные, матчевые встречи.

### 2. Участники соревнований

Участники соревнований делятся на следующие возрастные группы:

— юноши младшего возраста — 14—15 лет;

— юноши старшего возраста — 16—17 лет;

— молодежь — 18—20 лет;

— взрослая — 21 год и старше.

В зависимости от уровня спортивных достижений каждому боксеру присваивается тот или иной спортивный разряд в соответствии с единой всесоюзной спортивной классификацией: 3, 2 и 1-й юношеские разряды, 3, 2 и 1-й разряды взрослых, кандидаты и мастера спорта, мастера и мастера международного класса. Возраст боксера определяется по году рождения. Отдельные сильнейшие юниоры могут быть допущены к соревнованиям со взрослыми боксерами при наличии заявления самого боксера, согласия его тренера и справки-заявления врачебно-физкультурного диспансера.

### 3. Весовые категории для взрослых и молодежных групп

1. Категория от 46 до 48 кг включительно.

2. Наилегчайший вес свыше 48 до 51 кг.

3. Легчайший вес свыше 51 до 54 кг.

4. Полулегкий вес свыше 54 до 57 кг.

5. Легкий вес свыше 57 до 60 кг.

6. Полусредний первый свыше 60 до 63,5 кг.

7. Полусредний второй свыше 63,5 до 67 кг.

8. Средний первый свыше 67 до 71 кг.

9. Средний второй свыше 71 до 75 кг.

10. Полутяжелый вес свыше 75 до 81 кг.

11. Тяжелый вес свыше 81 кг.

#### 4. Весовые категории для юношей старшего возраста (16—17 лет)

1. Первая наилегчайшая от 46 до 48 кг.
2. Наилегчайшая от 48 до 50 кг.
3. Легчайшая от 50 до 52 кг.
4. Полулегкая от 52 до 54 кг.
5. Легкая от 54 до 57 кг.
6. Первая полусредняя от 57 до 60 кг.
7. Вторая полусредняя от 60 до 63 кг.
8. Первая средняя от 63 до 66 кг.
9. Вторая средняя от 66 до 70 кг.
10. Полутяжелая от 70 до 74 кг.
11. Первая тяжелая от 74 до 80 кг.
12. Вторая тяжелая свыше 80 кг.

#### 5. Весовые категории для юношей младшего возраста (14—15 лет)

- 1-я категория от 36 до 38 кг.
- 2-я категория от 38 до 40 кг.
- 3-я категория от 40 до 42 кг.
- 4-я категория от 42 до 44 кг.
- 5-я категория от 44 до 46 кг.
- 6-я категория от 46 до 48 кг.
- 7-я категория от 48 до 50 кг.
- 8-я категория от 50 до 52 кг.
- 9-я категория от 52 до 54 кг.
- 10-я категория от 54 до 56 кг.
- 11-я категория от 56 до 58 кг.
- 12-я категория от 58 до 60 кг.
- 13-я категория от 60 до 62 кг.
- 14-я категория от 62 до 64 кг.
- 15-я категория от 64 до 66 кг.
- 16-я категория от 66 до 68 кг.
- 17-я категория от 68 до 70 кг.
- 18-я категория от 70 до 72 кг.
- 19-я категория от 72 до 74 кг.
- 20-я категория от 74 до 76 кг.
- 21-я категория свыше 76 кг.

#### 6. Продолжительность боя

Для юношей младшего возраста — 2 раунда по 1,5 мин.

Для юношей старшего возраста — новичков — 2 раунда по 1,5 мин.

Для юношей 2-го разряда — 2 раунда по 2 мин.

Для юношей 1-го разряда — 3 раунда по 2 мин.

Между раундами устанавливается перерыв 1 мин.

Для взрослых и молодежной группы, боксеров-новичков — 2 раунда по 2 мин.

Для взрослых 3-го разряда — 3 раунда по 2 мин.

Для взрослых 2-го и 1-го разрядов и мастеров спорта — 3 раунда по 3 мин.

Между раундами устанавливается перерыв 1 мин.

#### 7. Медицинский осмотр участников

Проводится по форме № 237 с обязательным заключением врачей окулиста и невропатолога.

После турнирных соревнований боксеры допускаются к участию в отдельных соревнованиях не ранее чем через 15 дней. Турниром считается соревнование, в котором боксер провел более 2 боя.

#### СУДЕЙСКАЯ КОЛЛЕГИЯ

В состав судейской коллегии входят: главный судья, его заместитель, судьи на ринге, вне ринга, судья-секундант (1—2 человека), секретари, судьи при участниках (1—2 человека) и врач. Врач соревнований входит в состав судейской коллегии на правах заместителя главного судьи по медицинской части.

За каждый раунд лучшему боксеру дается 20 очков, а его сопернику — меньше число (в зависимости от того, сколько он проиграл по шкале вспомогательных очков).

В конце каждого раунда число вспомогательных очков, набранных лучшим боксером, делится на 3 и вычитается из 20.

При равенстве очков победителем надо считать того боксера, который большую часть времени в течение всего боя вел по очкам или имел преимущество в технике, в защитных действиях.

#### СЕКУНДАНТЫ И ПОМОЩНИКИ

1. Боксер обязательно должен иметь секундантов и помощника секундантов.

Секундантом может быть тренер или хороший боксер, знающий бокс.

2. Секундант имеет право находиться на ринге до боя, после боя и в перерывах между раундами.

3. Секунданты допускаются к рингу только в спортивном костюме (брюки, майка или свитер, легкая спортивная обувь).

Секунданту и его помощнику запрещается во время боя вмешиваться в распоряжение судей, какими бы то ни было способом давать советы, помогать или подбадривать боксера. Если секунданты нарушат это правило, то они могут быть предупреждены или отстранены от обязанностей секунданта, а боксеру может быть сделано предупреждение.

4. Секундант имеет право от имени боксера и от своего имени отказаться от продолжения боя, если считает, что у боксера нет шансов на победу.

5. Помощник секунданта помогает только секунданту.

#### ПЕРЧАТКИ ДЛЯ БОЯ

В обычных соревнованиях применяются боксерские перчатки весом 300 г каждая, для боксеров тяжелого веса — 360 г каждая. На Всесоюзных соревнованиях среди взрослых для боксеров всех весовых категорий применяются перчатки весом 227 г каждая.

Примечание 7

#### ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

##### Игра № 1. «Салочки ногами»

В парах, лицом друг к другу, ноги расставлены шире плеч, руками ухватились за плечи. В передних ногах, подскоками стараться наступить и осалить ногой ногу партнера.

##### Игра № 2. «Толкани»

Развернутый строй в две шеренги, лицом друг к другу правым или левым боком. Ноги, пятки и носки строго на одной линии. Рука полусогнута, выставлена

вперед. Другая за спиной. Легкими обманчивыми движениями, толчками открытой ладонью стараться вывести партнера из равновесия.

##### Игра № 3. «Петушиный бой»

В парах, лицом друг к другу, правым или левым боком на одной ноге, рука согнута в локтях. Маневрируя подскоками на одной ноге, правым или левым плечом стараться столкнуть партнера с места. Перемена ног производится по сигналу тренера.

##### Игра № 4. «Мяч в воздухе» — 10 мин

Игроки становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Один из игроков идет в середину круга водить. Стоящие в кругу перебрасывают набивной мяч один другому в любом направлении, а водющий старается коснуться мяча в воздухе или опять из рук играющих. Игрок, у которого отнят мяч, смекает водящего.

##### Игра № 5. «Игры-эстафеты»

Игроки делятся на две команды и становятся за стартовой чертой в колонне по одному на расстоянии 2—3 м между командами. По команде тренера одновременно бегут первые номера команд. Каждый бежит до поворотного пункта, возвращается бегом к своей команде, передает эстафету (набивной мяч) следующему игроку, а сам становится следи своей команды. Побеждает команда, первой окончившая передачу эстафеты.

##### Игра № 6. «Мяч над головой»

Впереди стоящих игроков (капитанов) каждой команды по набивному мячу. По сигналу тренера они передают мяч над головой следи стоящему, второму, тот передает третьему и т. д. Стоящие последними в колоннах, получив мяч, оббегают свою колонну справа, становятся впереди и вновь передают мяч над головой назад. Выигрывает та команда, чьи игроки быстрее закончат перебежку с мячом.

Примечание. Подвижные игры проводятся в конце основной части урока перед заключительной частью. Каждая подвижная игра должна быть самостоятельной и включать интерес и занимательность. Стараться не перерывать и строго регламентировать игры во времени.

## ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО БОКСУ В ЧАСТИ

Соревнования по боксу в частях в соединенных служат важной формой организации спортивной работы, сметром и проверкой учебно-тренировочной работы в секциях и командах. Они стимулируют повышение качества учебной работы, рост мастерства спортсменов и составляют неотъемлемую часть учебно-тренировочной работы в подразделении и частях. Хорошо подготовленные и проведенные соревнования популяризируют бокс среди военнослужащих и способствуют дальнейшему его развитию и привлечению к занятиям в секции.

Большое внимание должно уделяться высокому качеству организации проводимых соревнований. Для успеха соревнований недостаточно одного только спортивного мастерства участников. Вся обстановка соревнований должна выражать воспитательную направленность. Культурно оформленное место соревнований, торжественное открытие и закрытие их, сложившаяся четко организованная работа судейской коллегии, своевременная информация зрителей (по ходу соревнований) — все это придает соревнованиям торжественный характер и повышает спортивный интерес к ним.

Положение о каждом соревновании необходимо заранее, за 1½—2 месяца, довести до сведения не только участников, но и всего личного состава.

Своевременное оповещение о соревнованиях дает возможность участникам в определенный срок начать специальную подготовку, а также привлечь на соревнования зрителей.

Средствами оповещения могут быть статьи, заметки в печати, афиши, объявленные на собраниях и перед строем, информация через местную радиосеть, рассылка приглашений билетов и т. п.

Необходимо использовать такие формы агитации и пропаганды, как объявления, фотографии, фамилии победителей прежних соревнований, боевые листки лучших спортсменов, показанных высокие спортивные ре-

зультаты, беседы в комнатах культпросветработы, советы по тренировке, консультации разрядников, мастеров спорта и т. д.

## Подготовка соревнований

Для своевременной и хорошей подготовки соревнований командир должен назначить одного или нескольких опытных спортивных организаторов, которым поручить всю подготовку. В период непосредственной подготовки к соревнованиям необходимо привести в порядок место соревнований, оборудование и установку боксерского ринга, необходимый хозяйственный инвентарь (судейские столы, стулья, медицинские весы), судейские материалы: бланки протоколов соревнования, кошения, судейские записки, графики соревнований, секундомеры, гонг и пр.

Необходимо своевременно подготовить места для разделения участников, судей, медпункта, зрителей; обеспечить оформление мест соревнований лозунгами, плакатами, место для подъема и спуска флага соревнований и т. д.

## Положение о соревнованиях

Перед каждым соревнованием должно быть составлено положение в соответствии с правилами по боксу и утверждено командиром части.

Положение должно содержать примерно следующие сведения: 1) цели и задачи; 2) время и место соревнований; 3) руководство соревнованиями; 4) участники; 5) условия соревнований; 6) награждение команд и участников; 7) заявки на участие в соревнованиях; 8) права и обязанности участников.

Соревнования следует по возможности приурочивать к народным праздникам — к годовщине Великой Октябрьской социалистической революции, Дню Советской Армии, 1 Мая или другим важным событиям в жизни части, соединения.

**ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕЛЬ СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ, ОБОРУДОВАНИЯ И ФОРМЫ ОДЕЖДЫ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЯ ПО БОКСУ**

|   |         |
|---|---------|
| Ринг размером от 5x5 до 6x6 м           | 1 шт.   |
| Мешки весом от 25 до 40 кг              | 2 »     |
| Груши боксерские насыпные               | 2 »     |
| Груши пневматические с платформой       | 2 »     |
| Перчатки боксерские 300-г               | 10 пар  |
| Перчатки боксерские 350-г               | 8 »     |
| Перчатки боксерские для снарядов        | 10 »    |
| Ламы тренерские                         | 2 пары  |
| Маски боксерские                        | 10 шт.  |
| Мячи набивные от 1,5 до 4 кг            | 5 »     |
| Настенные подушки                       | 2 »     |
| Скакалки                                | 20 »    |
| Гантели весом от 0,5 до 2 кг            | 20 »    |
| Мячи теннисные                          | 5 »     |
| Мячи баскетбольные                      | 2 »     |
| Мячи футбольные                         | 2 »     |
| Мячи волейбольные                       | 2 »     |
| Сетка волейбольная со стойками          | 1 комп. |
| Щиты баскетбольные                      | 2 шт.   |
| Зеркала настенные (2x1 м)               | 2 »     |
| Настенный блок с грузом (аспандеры)     | 1 »     |
| Штанга тренировочная                    | 1 »     |
| Лямки с креплением, ботинками и валками | 20 пар  |
| Ботинки боксерские                      | 11 »    |
| Майки (форма)                           | 11 шт.  |
| Трусы (форма)                           | 11 »    |
| Весы медицинские                        | 1 »     |
| Секундомеры                             | 2 »     |
| Урны                                    | 4 »     |
| Аптека                                  | 1 »     |

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  | Стр |
|--|-----|
| Введение   | 3   |
| Бокс в Советской Армии и на Военно-Морском Флоте   | 9   |
| Организация учебно-тренировочной работы по боксу в подразделении и части   | 11  |
| Отбор и размещение в секции  | —   |
| Организация занятий в секции   | —   |
| Обязанности тренера  | 12  |
| Работа бюро секции   | 13  |
| Планирование и учет работы секции  | —   |
| Врачебно-медицинский контроль  | 19  |
| Физическая, морально-волевая и психологическая подготовка боксера  | 21  |
| Физическая подготовка  | —   |
| Морально-волевая подготовка  | 24  |
| Психологическая подготовка   | 25  |
| Основы методики обучения боксу   | 28  |
| Методические правила   | —   |
| Изучение тактовой техники бокса  | 30  |
| Основы методики тренировки   | 32  |
| Совместностренивание техники в практике бокса  | 33  |
| Условный бой   | 34  |
| Нольный бой  | 35  |
| Блаженный бой  | 36  |
| Упражнения на боксерских снарядах  | 44  |
| Подготовка и участие в соревнованиях   | 46  |
| Примерные учебно-тренировочные занятия по боксу  | 54  |
| Приложения:  |     |
| 1. Подготовительная часть № 1  | 120 |
| 2. Подготовительная часть № 2  | 123 |
| 3. Подготовительная часть № 3  | 125 |
| 4. Примерный урок по общей физической подготовке № 1   | 130 |
| 5. Примерный урок по общей физической подготовке № 2   | 132 |
| 6. Выдержки из правил по боксу   | 133 |
| 7. Подлинные игры  | 136 |
| 8. Организация и проведение соревнований по боксу в части  | 138 |
| 9. Примерный перечень спортивного инвентаря, оборудования и формы одежды для обеспечения занятий и соревнований по боксу | 140 |