

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
імені І. Боберського

Кафедра фехтування, боксу та національних одноборств

Затверджено на засіданні кафедри  
\_\_\_\_\_ р. протокол № \_\_\_\_\_

Зав. каф. \_\_\_\_\_ В.А.Бусол

**Тактична підготовка боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки**

Лекція з навчальної дисципліни ТіМОВС-СПВ

для студентів 3 курсу спеціалізації «Бокс»

Підготував доцент Никитенко А. О.

2019

© Никитенко А.О., 2010

## ЗМІСТ

1. Тактика як мистецтво ведення бою боксерів .....	2
2. Планування бою. Тактика ведення бою боксерів: темповика, силовика, нокаутера, з високим рівнем технічної підготовленості, боксера-універсала.....	3
3. Різновиди дистанцій ведення бою в боксі.....	3
4. Удосконалення атакуючих прийомів і дій боксерів середньої кваліфікації.....	5
5. Удосконалення контратакуючих прийомів і дій боксерів середньої кваліфікації.....	6
6. Тактичні дії, необхідні в бою боксерам різних манер ведення бою .....	7
7. Тактичне мислення боксерів середньої кваліфікації в умовах змагальної діяльності .....	10
Рекомендовані джерела.....	11

### 1. Тактика як мистецтво ведення бою боксерів

Тактика, взаємопов'язана з технікою, й залежить від рівня останньої і, в свою чергу, впливає на її подальший розвиток та удосконалення. Тактика в боксі цілком залежить від особливостей бою на рингу. В обмеженому просторі рингу зустрічаються два противника. Кожен в тій або іншій ступені підготовлений, спритний, швидкий, сильний і витривалий; володіє тою чи іншою технікою, точністю в ударах, старанністю в захисті; кожному властива певна ступінь розвитку вольових якостей - ініціативності і впевненості, сміливості, рішучості, стійкості. Обидва противники свідомо користуються всіма бойовими засобами, будують бій тактично продумано. Всі ці якості, навички та уміння невід'ємні один від одного, вони доповнюють один другого в кожній дії боксера на ринзі. Ні один тактично підготовлений боксер не зможе здійснити свої бойові завдання, якщо він не підготовлений в технічному і в морально-вольовому відношенні; ні один відмінний боксер-технік не зуміє застосувати свої знання без тактичної підготовленості. Так, на ринзі перемагає, як правило, той боксер, котрий раніше виявить замисли свого противника і заставить його підкорятися своїм. Вмінню виявляти замисли противника потрібно навчати. Також потрібно навчати прийомів, що дозволяють маскувати свої задуми і викликати противника на дії, які відповідають цим задумам. Мова йде про тактичну підготовку боксерів. Тактично правильно побудований бій з врахуванням можливостей противника і своїх частіше дозволяє компенсувати інколи недостатню технічну і фізичну підготовленість.

Під тактикою в боксі розуміється раціональне використання бойових засобів для досягнення перемоги. Якою б не була технічна досконалість боксера, саме уміння організувати бій, правильно використовуючи техніку до особливостей противника, визначає ступінь бойової майстерності боксера.

Вибір тактичних варіантів залежить як від індивідуальних особливостей боксерів, так і від особливостей припущених противників. Значимість цих факторів може змінюватися в різноманітних ситуаціях.

Сучасний бій - складне поєднання переміщень, ударних і захисних дій, які виконуються на різних дистанціях.

## **2. Планування бою. Тактика ведення бою боксерів: темповика, силовика, нокаутера, з високим рівнем технічної підготовленості, боксера-універсала**

Тактика боксу – мистецтво використання технічних засобів з врахуванням індивідуальних техніко-тактичних, морально-вольових та фізичних особливостей в бою із різними за стилем та манерою суперниками (Романенко М.І.). Інакше, це мистецтво ведення бою або ефективного ведення спортивної боротьби.

Кожний боксер обирає собі таку *манеру ведення бою*, яка дає можливість ефективно діяти на рингу. Існують такі тактичні манери (стилі) ведення двобою:

1. боксер атакуючого стилю (переважно з поганою реакцією);
2. боксер контратакуючого стилю (з вчасною реакцією дій у відповідь або назустріч);
3. боксер-нокаутер (з «відточеним» ударом);
4. боксер-темповик (веде бій у високому темпі);
5. боксер-ігровик (будує бій на передбаченні дій і переграванні суперника);
6. боксер-універсал (володіє усіма вище переліченими стилями).

На Олімпійських іграх 2004 року всі боксери збірної Куби демонстрували *універсальну манеру* ведення бою. Переважно боксери-універсали стають чемпіонами значних змагань і демонструють високі спортивні результати у боксі.

Тактичну підготовку у боксі слід проводити за такими етапами:

1) ознайомитись з усіма манерами ведення двобою (на етапах початкової та попередньої базової багаторічної підготовки);

2) вибрати ту манеру ведення бою, що більш властива індивідуальним особливостям конкретного боксера (на етапі спеціалізованої базової підготовки);

на основі свого власного стилю ведення бою боксер переходить на універсальний стиль (етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження досягнень).

## **3. Різновиди дистанцій ведення бою в боксі**

Бій на кожній дистанції проходить в різних умовах, має свої закономірності, які повинні бути відомі тренеру і спортсменам. Розрізняють три види дистанцій, на яких ведеться бій, це: дальня, середня і ближня дистанції. Для кожної дистанції існує своє обмеження часу, що визначає можливість захисту від ударів. На дальній дистанції боксеру легше захищатися, чим на середній, а на середній легше, чим на ближній. Обмеження часу на різних дистанціях визначає для боксерів відповідну техніку і тактику.

*Характеристика бою на дальній дистанції.* На дальній дистанції боксеру

завжди важче почати атаку, чим на середній, так як знаходячись поза зоною ударів, противник відносно легко сприймає початкові рухи і встигає відреагувати на них захисними діями. Для бою на дальній дистанції характерний свій стиль. Боксер високого класу, що знаходиться в випрямленій стійці, легко переміщується в різні сторони по ринзі на прямих, не широко розставлених ногах. Він завжди готовий швидко і невимушено перейти від атаки до контратаки, змінюючи напрям переміщення і відстань до противника. Щоб бачити і розрізняти самі різноманітні вихідні положення, початкові рухи противник і власні відповідні дії на них, боксер повинен володіти хорошою руховою пам'яттю. Велика роль відчуття дистанції, що дозволяє боксеру знаходитися на потрібній відстані від противника, не отримуючи удару, знайти ту відстань, на якій його удари дійдуть до цілі, поміняти дистанцію "поза ударом" на дистанцію атак і контратак, і навпаки.

*Характеристика бою на середній дистанції.* Для середньої дистанції характерний ще менший ліміт часу, чим на дальній дистанції. Тактичне установа: боксер, входячи на середню дистанцію поривається випередити контратаку партнера своєю серією ударів або, завчасно передбачити можливі контрудари противника, застосовує автоматизовану серію захистів нирками, нахилами, підставками і наносить різкі удари. Особливість бою на середній дистанції в зв'язку зі строгими обмеженнями в часі - постійна готовність до ударів противника. Для техніки бою на середній дистанції характерні: згрупована стійка, переміщення тулуба при обмеженому русі по рингу. На середній дистанції застосовуються переважно автоматизовані серії ударів і захисти (поряд з вибірковими серіями ударів і захисти і поодинокі, акцентовані удари). В бою на середній дистанції боксер повинен володіти хорошою швидкістю, реакцією, переміщенням. Висока щільність і частота бойових дій потребує миттєвих переходів від скорочень працюючих м'язів до їх розслаблення і назад. Боксер в напруженому становищі бою на середній дистанції повинен, з одної сторони, володіти високою стійкістю уваги, а з іншої - вміти миттєво переключати свою увагу від ударі до захистів і навпаки.

*Характеристика бою на ближній дистанції.* Бій на ближній дистанції ведеться за допомогою коротких ударів знизу і бокових майже щільно або коли боксери стикаються один з одним. Тактична задача бою на ближній дистанції - зайняти зручне положення для ударів по тулубу, стомити ними противника або скувати його удари. На цій дистанції бій носить силовий характер. Якщо бій на середній дистанції являється невід'ємною частиною бою на дальній дистанції (так, як любий удар, що наноситься з дальньої дистанції, закінчується в передній), то бій на ближній дистанції завжди виникає навмисне або примусово. В бою боксер попадає на ближню дистанцію з дальньої або із середньої. Часу для нанесення ударів на цій дистанції ще менше, чим на інших дистанціях. Через близькість партнера і особливостей бойового положення боксер встигає реагувати на удари партнера, в основному, накладками і підставленнями. Оскільки на ближній дистанції глядацькі сприйняття дій боксера через його близькість до противника обмежені і боксер не може побачити, що робить противник, які місця в нього відкриті, в бою приходить керуватися головним чином м'язево-руховими і тактильними відчуттями. На ближній дистанції боксери ведуть бойові дії, знаходячись в

згрупованій стійці і стараються прийняти найбільш стійке положення. Короткі удари співпадають із захистами, накладками і підставками. Плечі боксера розслаблені, для рухів характерна непримусовість і м'якість.

Ведення бою на ближній дистанції потребує від боксера високорозвинених м'язево-рухових відчуттів, вміння розслаблятися і відчувати свого партнера, великої спеціальної витривалості, сили і наполегливості.

Вдосконаленість в тактиці повинна йти по двох основних напрямках. Це, по-перше: удосконалення власної індивідуальної тактики (тактика сильного удару, тактика обігравання або їх поєднання), удосконалення в умінні нав'язувати свою манеру ведення бою, уміння проводити свій тактичний план, свої прийоми бою і, по-друге: удосконалення в умінні розгадувати манери бою противника, його сильні і слабкі сторони і зіставляти свій тактичний план дій, направлених на нейтралізацію його сильних та використанні слабких сторін.

#### **4. Удосконалення атакуючих прийомів і дій боксерів середньої кваліфікації**

Завдання боксера середньої кваліфікації – за допомогою певних дій обманути суперника, відволікти його увагу від діючих ударів, привчивши його до певної відповіді. Після цього боксер швидко переходить до проведення свого прийому або "заплутує" противника різними діями ( чергуючи неправдиві і дійсні дії ) і в сприятливий момент миттєво проводить свій прийом.

1. Боксер декілька разів наносить боковий лівою в голову, потім, подає вид, що збирається повторити прийом (відводить руку назад для замаху), противник захищається від лівого, а боксер наносить удар правою в голову.

2. Боксер показує боковий удар правою в голову (для цього декілька разів наносить удар правою ), а виконує удар лівою.

3. Боксер привчає противника до поодинокого бокового удару лівою в голову, потім, до цих дій додає повторний удар лівою в тулуб, чергуючи удари то в голову, то в тулуб. Противник всю увагу переносить на захист правої частини тулуба і голови. В цю мить боксер "симулює" атаку ударами лівою, а насправді проводить блискавичну атаку боковим правою в голову.

Таким чином, боксеру за допомогою проведеної групи вправ вдається перехитрити противника, який вірить, що йому збираються застосовує нанести удар і тому захищає, тоді як насправді атакуючий застосовує фінт, а наносить удар другою рукою в незахищене місце.

Боксер повинен оволодіти і другою групою вправ, що побудована на протилежному принципі - противник вірить, що боксер використовує фінт, і тому не захищається. Скориставшись цим, боксер наносить удар.

1. Боксер вдається до фінту - боковому удару лівою в голову і намагається нанести удар правою в голову. Противник вірить в цей фінт і не захищається від бокового лівою в голову. Боксер наносить боковий удар лівою в голову.

2. Боксер використовує фінт - удар знизу в тулуб лівою, і намагається нанести удар правою в голову. Противник не захищається від ударів лівою в тулуб, так як передбачає, що це фінт. Боксер наносить удар знизу лівою в тулуб.

3. Боксер вдається до фінту - удар лівою в тулуб і голову. Противник, повіривши в обманний маневр, не захищає праву сторону тулуба. Боксер наносить удари.

4. Боксер використовує фінт - удар правою прямою в голову і намагається провести удар лівою знизу в тулуб. Противник вірить в цей маневр і не захищається від удару правою. Боксер наносить удар правою в голову.

Боксеру необхідно оволодіти і більш складними вправами - чергуванням фінтів і дійсних ударів. При застосуванні цих прийомів, противник знаходиться в повній омані - він не може визначити, де фінт, а де удар. Подібні прийоми нервують атакованого, він втрачає впевненість в своїх силах.

*Зразкові вправи.* Боксер вдається до фінту-удару лівою, а наносить удар правою, чергуючи показ лівою з ударом лівої.

1. Боксер виконує фінт - боковою правою, а наносить удар лівою, чергуючи показ удару правої з ударом правою рукою.

Обманні дії можуть бути з допомогою рук, тулуба, ніг, а також комбінованими.

2. Боксер проводить успішну блискавичну атаку серією ударів. Противник не встигає захиститися. Після цього боксер імітує (рухами тулуба, ніг) цю ж атаку. Противник захищається, але вже спокійніше. На третій раз боксер виконує дійсну атаку.

## **5. Удосконалення контратакуючих прийомів і дій боксерів середньої кваліфікації**

Боксерам середньої кваліфікації пропонуються такі вправи:

1. Від атаки противника прямим лівою в голову боксер декілька разів відходить, а потім замість відходу в один з моментів наносить блискавичний прямий зустрічний удар в голову лівою (правою рукою).

2. Боксер робить вигляд, що на атаку противника прямий лівою в голову збирається нанести зустрічний прямий удар правою в голову і декілька разів старається провести цей удар. Противник зосереджує свою увагу на захисті від удару правою, а в цей момент отримує боковий удар лівою в голову (знизу лівою в тулуб).

3. Противник атакує прямим лівою в голову, боксер наносить зустрічний прямий в тулуб. Противник відходить. Привчивши противника до цього, боксер замість поодинокого удару правою в тулуб наносить серію ударів: правою в тулуб і боковий лівою, короткий прямий правою і боковою в голову з просуванням вперед.

В цих вправах боксер відволікає увагу противника від дійсної контратаки.

*Зразкові вправи, що виконуються з допомогою викликів на активні атакуючі і контратакуючі дії противника із застосуванням неправдивих атак*

1. Боксер атакує легкими ударами, провокуючи противника на активні атакуючі дії. Противник також вивчає, боксер готовий до захисту і наносить контрудари у відповідь.

2. Боксер атакує легкими ударами, противник кидається в атаку, боксер готовий до зустрічної атаки і контратакує противника, випередивши його атаку (або відхиляючись від першого удару).-

3. Боксер атакує противника легкими ударами і примушує його на контратаки. Противник контратакує. Боксер захищається і виконує у відповідь контратаку.

4. Те ж саме, що і у вправі 3, але боксер застосовує зустрічну контратаку, відображуючи дії противника або захищаючись ухилом.

5. Боксер атакує легкими ударами. Противник контратакує серією ударів з просуванням вперед. Боксер наносить контратакуючі удари з просуванням вперед.

*Друга група вправ будується за принципом неправдивих відкриттів.*

1. Боксер маневрує, входить в свою дистанцію, опустивши праву руку, противник атакує боковим лівою в голову. Боксер застосовує нирок і контратакує боковим правою.

2. Боксер атакує прямим лівою, відкриваючись на зустрічний удар противника правою. Противник відповідає ударом правою в голову. Боксер ухиляється вправо і наносить удар у відповідь правою в голову.

3. Боксер входить в дистанцію свого удару правою опущеною лівою рукою. Противник наносить удар правою рукою. Боксер відображає його зустрічним правою в голову.

4. Боксер атакує прямим лівою в голову, відкриваючись на зустрічний удар противника правою. Противник зустрічає прямим правою (боковим) в голову. Боксер відхиляється (ниряє) вліво і відповідає боковим в голову (знизу лівим в тулуб).

Боксеру не завжди вдається перехитрити противника, який вміє розгадувати тактичні маневри і сам "ловить" боксера.

Під час ведення бою боксер повинен постійно переходити від одних дій до інших в залежності від змін обстановки. Оскільки зміни такі миттєві, спортсмену приходится також миттєво реагувати, хоча увага його зайнята проведенням тієї чи іншої дії.

В цьому заключається основна складність реагування боксера. Щоб швидше переходити від одних дій до інших, боксер повинен вміти розгадувати і розпізнавати можливі протидії партнера, розприділяти увагу на діях, на які йому прийдеться, у випадку необхідності, переключатися. М'язи не повинні "спізнюватися". Потрібно добиватися синхронності між думкою і рухом.

## **6. Тактичні дії, необхідні в бою боксерам різних манер ведення бою**

Дії боксерів середньої кваліфікації поділяють на такі види:

- Підготовчі дії - це дії, що передують безпосередньому нападу та обороні. До них відносяться : розвідувальні, обманні і маневруючі дії.
- Розвідувальні дії - необхідні для виявлення знелюблених комбінацій противника, дистанції його сильного удару, особливостей індивідуальної манери ведення бою, фізичної підготовки і т.д.
- Розвідувальні дії здійснюються з допомогою обманних дій і розвідки боєм.
- Обманні дії - виконуються з допомогою фінтів (імітація ударів і неправдиві відкриття вразливих місць) і обманних (легких ударів). Ціль тих дій: виклик противника на активні дії для виявлення його манери бою; виклики і відволікання від своїх атакуючих і контратакуючих прийомів.

- Маневруючі дії - здійснюються з допомогою переміщень та захистів з ціллю вибору зручного вихідного положення і моменту для активних дій. В залежності від тактичних застосовуються : дистанційний маневр, фронтальний та фінтовий.
- Дистанційний - (позиційний) маневр і маневрування на захисній і ударній дальній дистанціях з допомогою відходів назад, в сторони і захистами сайд-степами і ухилами (назад, вліво, вправо )для зберігання дальньої дистанції.
- Фронтальний маневр - поєднання маневрування при рухах вперед, із захистами (підставками, ухилами, нирками або комбінуючими) для відтіснення активно наступаючого противника.
- Фланговий маневр - "притискання" до канатів і кутів рингу рухливого противника для обмеження його свободи дій (кроками вперед і в сторони в посланні із загрозами ударів).
- Наступаючі дії - використовуються на дальній, середній і ближній дистанціях в атаках і контратаках. Дії на тій чи іншій дистанції застосовуються в залежності від тактичної задачі, від бойової ситуації, що складається по ходу бою. Крім того, переважне ведення бою на тій чи іншій дистанції залежить і від індивідуальної манери ведення бою. Боксер, наприклад, припускає вести бій на дальній, середній або ближній дистанції в атаці або контратаці, у відповідній або у зустрічній формі.
- Оборонні дії - боксер застосовує, якщо йому необхідно захищатися від швидкої і блискавичної атаки і контратаки противника, яку він не встигає випередити, втомити противника; відпочити від сильного удару; підготувати контрудари.

Оборонні дії, крім вказаних задач, дають можливість боксеру безперервно наступати, ліквідовуючи впливи зустрічних і відповідних контратак, спроби противника перехопити ініціативу.

До оборонних дій відносяться не тільки захисти (підставки, відбивання, відходи, ухили ), а й окремі зустрічні і відповідні удари, якщо вони не розвиваються в контрнаступах, а застосовуються для того, щоб утримати наступ противника і втомити його.

Не слід відносити до оборонних дій контратаки, які органічно входять в наступаючі дії або являються основним засобом наступу того чи іншого боксера.

*Вправи для удосконалення дій:*

1. Партнеру дається завдання застосувати тактику боксера-силовика, т.б. з перших секунд раунду атакувати противника за допомогою розмахувальних ударів, намагаючись вразити його блискавичністю і натиском.

Боксеру дається завдання проводити оборонні дії на дальній дистанції (позиційний оборонний маневр ), застосовуючи :

- маневрування на дальній (захисній) дистанції, відходячи в сторони-сайд-стеги, що сприяють тому, противник промахується; зустрічні удари правою рукою, що зупиняють наступаючий прорив противника, з наслідуючим розвитком успіху або "клинчем" у випадку невдачі; зустрічні одиночні або серії при відходах;

2. Партнер отримує те ж завдання. Боксер застосовує фронтальний оборонний маневр - зближується, захищається і контратакує: скованням противника, накладками кулаків і передпліч на плечі і біцепси противника з наслідуючим кроком



назад, з випрямлення лівої руки (що сковає дії противника), та атакою або контратакою в ближній дистанції; комбінованим захистом з послідовними активними діями (вихід з ударом знизу правою з випрямленням лівої руки з послідовною атакою або контратакою в ближній дистанції); активними захистами-нирками та ухилами і серіями зустрічних і відповідних ударів у ближній дистанції.

3. Партнер отримує те ж завдання. Боксер застосовує дії, наведені у вправах 1 та 2, чергуючи позиційний і фланговий оборонний маневр.

4. Партнер, що веде бій у ближній дистанції, отримує завдання активно йти на зближення, стараючись нав'язати боксеру високий темп бою в ближній дистанції. Дії боксера в даному випадку заключаються у швидкому, різноманітному і широкому маневруванні, переважно на дальній дистанції, поєднанням із захистом кроками назад і в сторони, нахилами з допомогою яких можна уникнути ударів і зіткнення.

Маневрування супроводжується головним чином зустрічними ударами, а також швидкими, рідкими атаками. Боксер не затримується поблизу партнера, виходить після кожної атаки або контратаки на дальню дистанцію. Він розвиває атаки на середній дистанції швидкими серійними ударами, перемежуючими із захистом - в основному нахилами і нирками, іноді підставками, негайно відходячи після ударів на дальню дистанцію, щоби не дати партнеру закріпитися на зручній дистанції.

5. Партнер отримує те ж завдання. Він притискає боксера до канатів. Боксер робить неправдивий рух вліво і відходить вправо (якщо партнер лівша - відходить вліво) з кроком назад, атакуючи партнера, який виявляється біля канатів. Боксер виявився в куті рингу. Партнер намагається провести серію ударів. Боксер накладає кулаки або передпліччя на плечі або біцепси партнера, що чинить опір. В цей момент боксер другою рукою натискає на його праве плече, а потім різко і блискавично повертає партнера, натиснувши на його ліве плече. Партнер сам допоміг боксеру і опинився в куті рингу. Боксер, зробивши невеликий крок назад і витягнувши ліву руку (для сковання дій партнера), атакує або контратакує його.

6. Технічний партнер веде бій на дальній дистанції, легко і швидко маневрує і несподівано атакує прямим ударом, не затримуючись поблизу боксера. Причому, партнер отримує завдання вести бій в своїй манері, а боксер - лишити партнера перевагу у швидкості маневру, нав'язавши незручну для нього ближню дистанцію бою. Для цього він застосовує флангове маневрування (бокові кроки) в поєднанні з нахилами; притискає партнера до канатів, витісняє кут рингу і миттєво проводить серію ударів в ближній дистанції. У випадку, якщо партнер застосовує захист або клінч, необхідно зробити невеликий крок назад з послідовними ударами в голову і тулуб, поєднуючи легкі відволікаючі удари з рідкими акцентуючими.

7. Партнер контратакуючою манерою бою веде бій на дальній дистанції, переважно у відповідній формі, використовуючи помилки боксера; отримує завдання вести бій на свою манеру, а боксер - також вести контратакуючий бій, викликаючи партнера на атаку своєю неправдивою атакою неправдивими діями (неправдиві відкриття, неготовність до захисту) з послідовною контратакою, розвиваючи її в середній і ближній дистанціях.

## 7. Тактичне мислення боксерів середньої кваліфікації в умовах змагальної діяльності

Прийоми оборонних дій кваліфікований боксер використовує проти боксерів активно-наступаючої манери, а прийоми наступаючої тактики - проти боксерів, легко і швидко маневруючих на дальній дистанції, а також проти боксерів контратакуючої манери ведення бою, що викликають партнерів на активні дії і миттєво наказуючих їх за найменшу помилку і неухважність.

Однак, всього цього ще далеко не достатньо, щоби правильно будувати план бою і приводити в практику. Це пояснюється тим, що боксер всі ці дії вивчав і удосконалював завчасно, знаючи, як буде діяти партнер в атаці, контратаці, при нав'язуванні ближнього бою і т.д.

На змаганнях картина зовсім інша. Там боксер зустрічається ж невідомим противником. Однак, навіть якщо спортсмен веде бій з відомим противником, то він не знає в якій спортивній формі він знаходиться, який його фізичний стан, психологічна підготовленість, яку тактику він застосує саме в цьому бою, і т.д.

Щоби швидко розпізнавати манеру ведення бою, приймати самостійно ті або інші рішення, а також по ходу бою міняти їх, боксер повинен удосконалюватися в умінні спостерігати і миттєво розгадувати дії противника, не знаючи завчасно його дій і тактики; максимально швидко приймати рішення - вибирати правильну контрдію, боротися за здійснення своїх рішень і у випадку необхідності змінювати прийняте рішення.

*Вправи в удосконаленні тактичного мислення:*

1. Партнер високого росту отримує завдання вести бій, атакуючи боксера одиночними і подвійними ударами, не допускаючи його до себе, захищаючись з допомогою відходів назад і в сторону. Боксер (невисокого росту) повинен по ходу бою виявити тактику партнера, прийняти і здійснити прийоми - рішення: притискати партнера до канатів, обмеживши його маневр і в благополучний момент нанести серію ударів в голову і тулуб.

2. Партнер отримує завдання вести контратакуючий бій, вичікуючи атаки боксера, опереджуючи їх відповідаючими або зустрічними ударами. Боксер вивчає тактику партнера і приймає рішення атакувати його неправдивими ударами, заставивши перейти до активних дій, потім наносить миттєві удари, опереджуючи партнера або наносячи відповідаючі удари.

3. Фізично сильному і витривалому партнеру дається завдання - запропонувати боксеру високий темп бою, весь час атакувати, тіснити його до канатів, обмежуючи можливість маневрування. Задача боксера - розгадати тактику партнера, не приймати запропонованого ним темпу бою, втомити його, зупинити натиск зустрічними ударами, а з допомогою кроків в сторону добиватися, щоб партнер промахнувся.

4. Партнер майже весь раунд розмірно наносить одиночні і подвійні удари. В кінці раунду, приславши пильність боксера, несподівано пришвидшує темп бою і миттєвими атаками і контратаками з допомогою серій ударів тіснить його. Боксер повинен швидко зорієнтуватися, перебудувати свою тактику і застосувати ряд дій - перейти на швидке маневрування навкруги партнера, миттєво нанести зустрічний

удар з послідуєчими ударами під час відходу і т.д.

5. Партнер-лівша веде бій в правосторонній стійці. Боксер приймає рішення зашкодити йому використовувати його перевагу - весь час страхуючись від ударів лівою. При цьому він займає фронтальне положення, частіше користується прямим ударом правою і перехресними лівою, переміщується в різні сторони, більше вліво, атакує швидко і несподівано, розвиваючи наступ в ближній дистанції.

6. Партнер веде комбінаційний бій. Боксер виявляє манеру ведення бою і протиставляє партнеру комбінаційну манеру ведення бою, нейтралізуючи і сковуючи його дії, пропонує більш швидкий темп, ніж той, який прийняв партнер, страхується проти сильного удару і нав'язує незручну для виконання цього удару дистанцію бою. В момент, коли партнер готовий нанести сильний удар, миттєво змінює дистанцію. Боксер повинен вміти в процесі бою, у випадку необхідності, змінити свій план частково або навіть повністю відмовитися від нього на якийсь період часу, щоби пізніше повернутися до нього.

План бою слід змінити, якщо, по-перше: боксер прийняв неправильне рішення, або, по-друге: якщо противник зазнав спочатку невдачу і вдався до нової тактики. В першому випадку, наприклад, боксер, який веде бій на дальній дистанції, при зустрічі з противником, активно нав'язуючим бій на середній і ближній дистанції, приймає рішення і контратакує прямими ударами з відходом назад. Така тактика не принесе йому успіху, так як противник безперервно рухається вперед, застосовуючи повторні атаки. Необхідно терміново застосувати тактику : заставити противника постійно проштовхуватися, застосовуючи захист кроками в сторону і, зупиняючи його атаки зустрічними ударами. Така тактика буде мати успіх.

В іншому випадку, наприклад, боксер викликає противника на атаку, користуючись обманними діями, що спочатку приносить йому успіх. Однак, противник, розгадавши наміри боксера замість дійсної атаки застосовує обманну і перехоплює контратаку боксера. Боксер, зрозумівши причину своїх невдач, перебудовує план бою. В процесі змагального бою боксер активно бореться за виконання свого тактичного плану, переборюючи труднощі, що виникли в бою, мобілізуючи всі свої сили і волю. До цієї мобілізації всіх сил потрібно привчити боксера по ходу тренувального процесу. Боксер повинен вміти мислити швидко і правильно в важких умовах бою: в стані втоми (вміти вести бій зі "свіжими" партнерами) і при зустрічі з "незручними" партнерами-лівшами, що володіють сильними ударами, пропонуючими темп бою з першого раунду, застосовуючими старту і т.д.

## РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

### Основні:

1. Бірук С.В. Показники зросту та розмаху рук у чемпіонів і призерів олімпійських турнірів з боксу в період 1984-2016 років / Бірук С.В., Нікітенко С.А., Нікітенко А.О. // Спортивна наука – 2017: збірник наукових праць III Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. – С. 6-15.

2. Бутенко Б.И. Пути совершенствования спортивного мастерства квалифицированных боксёров // Олимпийский бокс сегодня: Тезисы докладов междунар. науч. симпозиума (29 сентября 1989 г.). – М., 1989. – С. 47- 48.
3. Бутенко Б.И. О некоторых компонентах спортивного мастерства боксеров. / Б.И. Бутенко // Бокс: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 35-37.
4. Градополов К.В. Бокс / Константин Васильевич Градополов. – М.: Физкультура и спорт, 1951. – 431 с.
5. Дегтярёв И.П. Бокс: учебник для институтов физической культуры / Игорь Петрович Дегтярев. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 398 с.
6. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксера. –М., ФиС. –1976.
7. Джероян Г.О. Предсоревновательная подготовка боксеров / Джероян Г.О., Худадов Н.А. // М.: Физкультура и спорт, 1971. – 148 с.
8. Джероян Г.О. Совершенствование техники и тактики боксера. –М., Физкультура и спорт. –1955.
9. Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях : [монография] / В. С. Келлер. – Київ : Здоров'я, 1977. – 184 с.
10. Нікітенко С.А. Підготовка боксерів-початківців у вищому навчальному закладі: Навчально-методичний посібник / Нікітенко Сергій Анатолійович. – Львів: Видавництво Львівської комерційної академії, 2006. – 180 с.
11. Нікітенко С.А. Визначення рухової асиметрії боксерів-початківців / Нікітенко С.А., Никитенко А.О. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць / за ред. В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ "Планер", 2016. – Випуск 1. – С. 534-540.
12. Никитенко А.О. Розподіл боксерів на категорії за показниками довжини тіла / Никитенко Анатолій, Нікітенко Сергій // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць / гол. ред. В. М. Костюкевич. – Вип. 4 (23). – Житомир : Видавець О. О. Євенок, 2017. – С. 273-279.
13. Огуренков Е. Ближний бой в боксе. –М., Физкультура и спорт. –1969.
14. Романенко М.И. Бокс / Михаил Иванович Романенко. – Киев: Вища школа, 1985. – 319 с.
15. Филимонов В.И. Бокс: педагогические основы обучения и совершенствования / Василий Иванович Филимонов. – М.: ИНСАН, 2001. – 400 с. – ISBN 5-85840-311-5.
16. Фролов О.П. Методика изучения соревновательной деятельности боксеров / Фролов О.П., Вартанов Г.М., Испандияров М.И. // Методические рекомендации. – М.: ВНИИФК, 1986. – 33 с.
17. Ширяев А. Г. Хочешь стать боксером? / Ширяев А. Г. – М.: «Физкультура и спорт». – 1986. – 143 с.
18. Busol V. Determination of Optimal Readiness to Specialized Loadings of Qualified Boxers and Fencers on the Basis of the Integral Indicator of Coordination Abilities / Veronika BUSOL, Sergiy NIKITENKO, Anatolii NIKITENKO, Vasyi BUSOL, Vasyi SCHUBERT // International Journal of Science, Culture and Sport. – June, 2018. – 6 (2). – P. 217-223. ISSN: 2148-1148. Doi: 10.14486/IntJSCS748.

19. Nykytenko A. Factors influencing the effectiveness of attacking and defensive actions of boxers and fencers of youthful age / ANATOLII NYKYTENKO, VERONIKA BUSOL, VASYL BUSOL, VASYL SCHUBERT, SERHII NIKITENKO // Journal of Physical Education and Sport – 2018. – 18 (Supplement issue 4), Art 276, – pp. 1881 – 1885. DOI:10.7752/jpes.2018.s4276
20. Oliver I. Boxing fitness: How to get fighting fit / Ian Oliver. – London: Men`s
21. Sagarra A. Programme of Sports training in boxing / Alcides Sagarra Garon // World amateur boxing magazine.– Berlin, 1992.– № 24.– P. 25 - 27.

#### **Додаткові:**

1. Вяткин Б. А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б. А. Вяткин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 134 с.
2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Владимир Николаевич Платонов. – Київ: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: ученик для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Київ: Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966 – 7133 – 64 – 8.
4. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебник / Филин В.П. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.

#### **Інформаційні ресурси**

1. Фонд навчально-методичної літератури бібліотеки ЛДУФК.
2. Електронні та паперові примірники текстів лекцій з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту (бокс)».
3. Ресурси інтернет: <http://repository.ldufk.edu.ua/>

#### **АНОТАЦІЯ**

Тактична підготовка боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки: **лекція** з дисципліни Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «Бокс», рівень вищої освіти «бакалавр» (для студентів 3 курсу факультетів Фізичної культури і спорту та Педагогічної освіти), кафедра Фехтування, боксу та національних одноборств, Никитенко А.О. 2019. Tactical training of boxers at the stage of specialized basic training. Lecture on discipline «Theory and methodics of the chosen sport - Sports and pedagogical improvement (boxing)». Nykytenko Anatoliy.