



**БОКС**

А. И. БУЛЫЧЕВ

# БОКС

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ СЕКЦИЙ  
КОЛЛЕКТИВОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
(для занятий с начинающими)

Издание 3-е,  
переработанное и дополненное



Издательство  
„ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ“  
Москва 1965

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие . . . . .	3
Организация работы секции бокса . . . . .	5
Воспитательная работа . . . . .	8
Планирование и учет . . . . .	16
Врачебный контроль, самоконтроль и предупреждение травматизма . . . . .	22
Основы методики обучения боксу . . . . .	29
Подготовка боксера-новичка . . . . .	39
Примерные уроки 1-го года обучения . . . . .	40
Примерные уроки 2-го года обучения . . . . .	119
Общеразвивающие упражнения . . . . .	179
Специальные упражнения . . . . .	187

---

*Анатолий Иванович Булычев*

**«Бокс»**

Редактор *А. И. Шавердова*  
Художественный редактор *В. К. Сафронов*  
Технический редактор *Е. И. Шпекторова*  
Корректор *И. М. Ханютина*

Изд. № 2782. Сдано в набор 18/III-1965 г. Подписано к печати 28/VI-1965 г.  
Формат 84×108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Объем 6,25 физ. печ. л., 10,5 усл. печ. л., 10,7 уч.-изд. печ. л.  
А00664. Тираж 115 000 экз. Цена 38 коп. Заказ № 233. Тем. план 1965 г. № 46.

Издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета Совета Министров СССР по печати, Москва, ул. Карла Маркса, 20.

Ярославский полиграфкомбинат «Главполиграфпрома» Государственного комитета Совета Министров СССР по печати, Ярославль, ул. Свободы, 97.

Бокс получил в нашей стране большое развитие и стал одним из любимых видов спорта молодежи. Десятки тысяч юношей и взрослых регулярно занимаются боксом, совершенствуют свое мастерство в юношеских и молодежных спортивных школах, в секциях коллективов физической культуры.

Советские боксеры добились больших успехов на первенствах Европы в Белграде (1961 г.) и Москве (1963 г.). В Токио на XVIII Олимпийских играх (1964 г.) советские мастера кожаной перчатки завоевали 3 золотые, 4 серебряные и 2 бронзовые медали, заняв в командном зачете 1-е место (48 очков). Все эти достижения обязывают боксеров Советского Союза не успокаиваться на достигнутом, а настойчиво работать над повышением своего спортивного мастерства. Важная задача стоит перед тренерами, которые должны подготовить высококвалифицированных мастеров ринга.

Советский бокс располагает большими резервами. Количество занимающихся боксом с каждым годом увеличивается. Все больше и больше молодых боксеров участвует в соревнованиях. Но если боксеры, входящие в состав сборной команды Советского Союза, и особенно олимпийские чемпионы, отличаются умением искусно вести бой на ринге, не прибегая к грубой силе, то о рядовых спортсменах этого сказать нельзя.

Существовавшие правила соревнований по боксу способствовали поспешной и неполноценной подготовке новичка к выполнению спортивного разряда. Они не позволяли выявить в состязаниях наиболее искусных боксеров и в известной степени «загрязняли» бокс. Для наилучшей подготовки квалифицированных боксеров и повышения мастерства Федерация бокса разработала и утвердила новые правила соревнований по боксу (в 1964 г.).

В новых правилах к соревнованиям боксеры-новички допускаются в коллективах физической культуры и в спортивных клубах только по истечении года регулярных



занятий боксом, в городских и областных (краевых) соревнованиях — спустя два года.

Программа для спортивных секций коллективов физической культуры в связи с этим претерпела изменения. По новой программе подготовка боксера-новичка рассчитана на два года.

В первый год обучения новичок усваивает лишь боевые действия на дальней дистанции, пользуясь только прямыми ударами и защитами от них.

Во втором году обучения наряду с совершенствованием и изучением новых боевых действий на дальней дистанции при помощи прямых ударов и соответствующих защит новичок осваивает действия на этой дистанции, прибегая к ударам снизу, боковым ударам и защитам от них, готовится к соревнованиям по боксу типа «открытый ринг» и участвует в них.

Такое содержание программы позволяет избежать скороспелой подготовки боксеров, а новичкам — более тщательно изучать технику и тактику, добиваться лучшего развития физических качеств, необходимых для успеха на ринге.

Третье издание предлагаемого учебного пособия подготовлено с учетом всех изменений, появившихся последнее время в подготовке боксеров.

Автор ставил своей целью изложить в нем принципы организации учебно-воспитательного процесса в секциях бокса коллективов физической культуры, оказать помощь тренерам и общественному активу в повышении качества проведения учебно-тренировочных занятий с боксерами-новичками.

В книге не затронуты вопросы юношеского бокса. Однако, как показывает практика, отдельные тренеры могут с успехом пользоваться пособием для работы в юношеских секциях. Это вполне допустимо при условии, если преподаватели учитывают возрастные особенности боксеров, снижают в уроках нагрузку и упрощают рекомендуемый учебный материал.

Работая над настоящим пособием, автор использовал диссертации, книги, статьи по боксу, написанные К. В. Градополовым, Б. С. Денисовым, Г. О. Джерояном, Ш. Закировым, В. И. Огуренковым, М. И. Перельманом, В. Г. Степановым, Н. А. Худадовым и другими специалистами бокса.

---

## ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ СЕКЦИИ БОКСА

Секция бокса создается прежде всего там, где есть условия для ее организации, имеется место для занятий, необходимый спортивный инвентарь, где есть квалифицированные тренерские кадры. Если все эти условия налицо, следует выявить желающих заниматься боксом и записать в секцию лишь тех, кто прошел медицинский осмотр и кого допустил к занятиям врач. После этого совет коллектива физической культуры и тренер собирают записавшихся, проводят с ними организационное собрание и беседу. На собрании временно назначают или выбирают старосту секции.

Староста следит за дисциплиной занимающихся, за их внешним видом, назначает дежурных и совместно с ними подготавливает место и спортивный инвентарь для занятий. Кроме того, в каждом уроке староста обязан построить в зале группу и отдать рапорт тренеру перед началом занятия, предварительно выяснив причины пропуска у тех, кто не был на предыдущем уроке.

Занятия в секции проводятся 2—3 раза в неделю в течение всего года, за исключением месяца перерыва в летнее время.

Специальную подготовку боксеров в течение всего года необходимо сочетать с подготовкой к сдаче нормативов комплекса ГТО. В воскресные и некоторые другие дни следует организовывать лыжные и легкоатлетические кроссы, а также занятия другими видами спорта.

После 1—2 месяцев занятий боксеры избирают бюро секции, которое совместно с тренером ведет воспитательную работу, помогает ему организовывать учебно-трени-

рочные занятия, следит за дисциплиной и порядком во время их проведения.

Бюро секции бокса под руководством совета коллектива и тренера организует показательные выступления и состязания внутри и вне секции, следит за подготовкой ее членов к этим состязаниям.

Бюро секции помогает подготавливать занимающихся боксом к сдаче норм ГТО и ведет учет, как они сдают их. Бюро учитывает также спортивные достижения членов секции, составляя на каждого выступающего в состязаниях «боевой список».

Результаты соревнований доводятся до сведения всех занимающихся: таблицы вывешиваются на видном месте.

Бюро секции вместе с тренером составляет план работы, исходя из особенностей коллектива, программы и спортивного календаря.

В первый год организации секции все боксеры занимаются вместе и проходят один и тот же программный материал. Однако через год среди них начинают выделяться наиболее способные, а также отстающие. Часть боксеров отсеивается, а на их место поступают новые. Состав секции по уровню подготовленности занимающихся становится неровным: некоторые уже выступают в соревнованиях по боксу на «открытом ринге», а другие еще должны долго готовиться к ним. Поэтому к членам секции нужно подходить индивидуально, не нарушая однако, хода всего учебного процесса.

Занятия по-прежнему следует проводить в форме группового урока, давая отдельным боксерам специальные, более сложные упражнения в парах, на снарядах и лапах.

В группе с разной подготовленностью обучаемых следует организовать помощь лучших боксеров отстающим. Такая взаимопомощь воспитывает у занимающихся чувство коллективизма и приучает их анализировать усвоенный материал.

Если по своему составу секция значительно увеличится и спортивная подготовка ее членов станет неровной, боксеров следует разделить на две подгруппы и организовать занятия в каждой из них по специальной программе. В некоторых случаях члены секции различной спортивной квалификации могут заниматься вместе. Тогда

тренер проводит подготовительную и заключительную части уроков со всей группой, а в основной части урока сильнейшим дает индивидуальные задания, разбивая их на пары. Эти боксеры занимаются самостоятельно, а тренер продолжает руководить всей группой.

Для повышения качества учебно-тренировочных занятий по боксу очень важно, чтобы обучаемые участвовали в соревнованиях. Часть соревнований по боксу (в особенности первые) нужно организовать лишь для членов секции.

Такие соревнования, по существу, будут проверочными, контрольными испытаниями, которые позволяют оценить, как усвоен пройденный материал, и выяснить, готовы ли обучаемые к участию в соревнованиях на «открытом ринге».

Периодическая проверка технико-тактической и физической подготовленности боксеров проводится в форме контрольных упражнений. О дне выполнения контрольных упражнений занимающихся извещают заранее, чтобы они могли к ним подготовиться.

Оценивая успеваемость боксеров, необходимо учитывать их общее физическое развитие и конституционные особенности (рост, вес, телосложение).

К менее успевающим следует снизить требования. Наиболее успевающим необходимо давать задания повышенной трудности, чтобы у спортсменов постоянно возникало желание совершенствоваться.

Выполнение упражнений на правильность освоения отдельных технических приемов (передвижения, удары, защиты) оценивается по пятибалльной системе. Для каждого упражнения преподаватель устанавливает норматив. За посредственное выполнение упражнения ставится оценка «3», за хорошее — «4», за отличное — «5».

Сопоставляя физическое развитие боксеров и качество выполнения упражнения, тренер выставляет отметку за данное контрольное упражнение. За сильные удары и плохую защиту оценка снижается.

Контрольные уроки, внутрисекционные соревнования, спортивные встречи на «открытом ринге» и другие соревнования, а также показательные выступления предусматриваются заранее, сроки их проведения записываются в календарный план спортивных мероприятий.

## ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Задачи воспитательной работы в боксе определяются, с одной стороны, общими требованиями, предъявляемыми к нравственному, волевому и эстетическому воспитанию советских спортсменов, а с другой — спецификой бокса как вида единоборства.

Определяя направление воспитательной работы, преподавателю следует принять за основу слова В. И. Ленина, сказанные им в речи на III съезде РКСМ в 1920 г.: «Надо,— говорил Владимир Ильич,— чтобы все дело воспитания, образования и учения современной молодежи было бы воспитанием в ней коммунистической морали».

Конкретные задачи нравственного воспитания спортсменов должны быть поставлены исходя из принципов морального кодекса строителя коммунизма, сформулированных в Программе КПСС.

К числу задач, которые определяются нравственными принципами морального кодекса и могут решаться в процессе учебно-спортивной работы по боксу, относятся:

1) воспитание преданности делу коммунизма, мира и свободы народов, социалистической Родине, странам социализма; чувства дружбы с трудящимися всех стран, братской солидарности со всеми народами; непримиримости к врагам коммунизма, к национальной и расовой неприязни;

2) воспитание высокого сознания общественного долга, нетерпимости к нарушениям общественных интересов и в тесной связи с этим воспитание:

а) любви к труду, трудоспособности, нетерпимого отношения к туеядцам;

б) социалистического отношения к общественной собственности;

в) сознательной дисциплины;

3) воспитание чувства коллективизма и товарищеской взаимопомощи;

4) воспитание честности и правдивости, простоты и скромности.

Воспитательная работа с боксерами не ограничивается воспитанием у них нравственных качеств и норм поведения. Она должна быть направлена на развитие у них



воли, без которой спортсмены не могут преодолеть трудности, возникающие в ходе тренировки и соревнований.

Для того чтобы успешно обучать искусному боксу, необходимо, чтобы у спортсменов был выработан «вкус» к динамичному, красивому бою, в котором боксеры легко передвигаются и маневрируют, применяя ложные действия, точно и быстро наносят удары, ловко избегают ударов противника, корректно и благородно относятся к своим соперникам на ринге и т. д. Понимание боксерами красоты искусного боксирования может быть привито лишь воспитанием эстетических вкусов. Поэтому эстетическое воспитание боксера является важной задачей воспитательной работы тренера.

Вся воспитательная работа с боксерами осуществляется преподавателем:

а) во время учебно-тренировочных занятий — в процессе изучения и совершенствования техники и тактики, общей и специальной физической подготовки;

б) во время подготовки к выступлениям на ринге;

в) в процессе боев на соревнованиях и показательных выступлений;

г) в ходе обсуждения итогов выступлений в соревнованиях;

д) в специальных беседах, проводимых тренером по методике и технике бокса, его истории; по вопросам коммунистической морали, спортивной этики; по правилам соревнований и т. д.;

е) в процессе различных общественных мероприятий: встреч с мастерами спорта, писателями, во время экскурсий, посещений лекций, музеев, соревнований и т. д.;

ж) в общении тренера с учениками вне занятий: в свободное время, во время поездок на сборы и соревнования, в домашней обстановке и т. д.

В центре воспитательной работы в спортивной секции должно находиться идейное воспитание обучаемых, успех которого во многом определяет эффективность нравственного, волевого и эстетического воспитания.

Тренер, воспитывая боксеров, должен исходить из того, что преданность делу коммунизма — это прежде всего стремление всеми силами помочь построению коммунистического общества, которое должно проявляться во всем: в трудовой деятельности, в образе жизни и поведении, во взглядах и высказываниях спортсменов и т. д.

Общаясь с учениками, беседуя с ними во время занятий и в свободное время, преподаватель обязан использовать любой удобный случай, чтобы воздействовать на мировоззрение боксеров, укрепить их идейную убежденность.

Весьма важным разделом воспитательной работы является воспитание преданности делу мира, чувства дружбы с народами других стран.

Необходимо рекомендовать боксерам литературу, кинофильмы, в которых осуждаются милитаристские тенденции, расовая дискриминация, национальный антагонизм. Надо подчеркивать, какое большое значение для укрепления контакта с народами других стран имеют международные встречи, которые проходят в теплой дружеской обстановке и имеют цель улучшить спортивные связи. Следует рассказать об исключительно корректном и товарищеском поведении на международных соревнованиях наших лучших боксеров. Такие рассказы всегда вызывают симпатию окружающих, создают правильное представление об этичном поведении советских спортсменов и, несомненно, помогают создать хорошие отношения с ними.

Тренер должен использовать все педагогические средства, которые будут способствовать укреплению и развитию у боксеров чувства советского патриотизма.

Необходимо, чтобы преподаватель во время бесед, пояснений и указаний находил возможность широко знакомить занимающихся с преимуществом советского строя над капиталистическим, с превосходством социалистической культуры над западной, воспитывал спортсменов в духе уважения к народам всех стран и непримиримости к противникам укрепления мира. Очень важно также, чтобы тренер систематически развивал у занимающихся чувство советского патриотизма. Надо убедить начинающего боксера, что успех в спорте — это патриотический и общественный долг каждого советского спортсмена.

Следует рассказывать обучаемым о жизненном и спортивном пути наших лучших мастеров ринга, об их успехах в международных состязаниях, о патриотических подвигах боксеров — мастеров и чемпионов Союза во время Великой Отечественной войны, о достоинстве стиля советских боксеров и методики обучения и тренировок.

ки, применяемой в СССР, о неспортивном духе профессионального бокса и т. д.

Необходимо добиться того, чтобы начинающие боксеры были в курсе всех международных спортивных событий, в которых участвуют спортсмены СССР.

Тренер должен иметь в виду, что нравственное воспитание спортсмена может успешно проводиться лишь в том случае, если боксер сознательно относится к своему общественному долгу.

Сознание общественного долга прежде всего проявляется в социалистическом отношении к труду. Тренеру следует постоянно воспитывать у обучаемых добросовестное отношение к учебе в школе и к работе и прививать прочную привычку регулярно совершенствовать спортивные навыки и качества.

Ученики должны понять, что спортивная деятельность и развитие физических качеств есть упорный труд, сопровождающийся нередко преодолением неприятных ощущений. Только настойчивость и ежедневная работа над собой могут привести спортсмена к высоким достижениям.

Надо добиваться того, чтобы привычка самостоятельно работать над совершенствованием техники и тактики и заниматься физической подготовкой превратилась у спортсмена в жизненно необходимую потребность. Этого можно достигнуть, если постоянно повышать у боксера интерес к занятиям.

Следует чаще устраивать беседы с обучаемыми о значении трудолюбия для совершенствования спортсмена, постоянно выделять наиболее упорно и прилежно тренирующихся членов секции, ставя их в пример остальным.

Очень важно воспитывать у боксеров социалистическое отношение к общественной собственности — к оборудованию зала и инвентарю. Такое отношение способствует выработке аккуратности и внутренне дисциплинирует учеников.

Следует всячески поощрять стремление обучаемых поддерживать чистоту в зале, принимать участие в ремонте инвентаря, в изготовлении оборудования. Надо строго бороться со случаями расхищения общественного имущества.

Воспитание у боксера сознательной дисциплины способствует формированию важных черт характера, про-

являющихся в умении управлять своим поведением в различных жизненных ситуациях.

Ученики должны осознать необходимость быть дисциплинированными на занятиях, выполнять указания преподавателя, исполнять свои обязанности, соблюдать нормы поведения на работе и в быту.

Необходимое условие воспитания дисциплинированности — интересное содержание, увлекательное построение занятий, отсутствие шаблона в подборе общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений, разнообразие заданий в упражнениях в перчатках.

Необходимо, чтобы ученики четко представляли себе смысл и принципы искусного бокса, понимали цель и содержание занятий и задачи каждого упражнения и ясно осознавали, какими навыками и качествами им следует овладеть.

Очень важно, чтобы боксеры осознали, какое большое значение для успехов в боксе имеет правильный режим, который должен сделаться привычным для спортсмена.

Во время урока тренер обязан тщательно следить за тем, как выполняются поставленные задания, и внимательно относиться к каждому обучаемому.

Следует вести решительную борьбу с пропусками занятий и опозданиями на них без уважительных причин, с расхлябанностью и нетактичностью в поведении, небрежностью во внешнем виде, грубыми выражениями и т. д.

Большое значение для воспитания дисциплинированности имеет исполнительность, привычка выполнять приказы и указания преподавателя, аккуратность в выполнении различных заданий и общественных поручений.

Особое внимание преподавателю секции бокса следует уделить воспитанию чувства коллективизма и товарищеской взаимопомощи. Для создания сплоченного коллектива надо добиться общности интересов всех обучаемых, которая появляется на основе растущего интереса к боксу, совместного обучения и участия в соревнованиях.

Большое значение имеет создание определенных традиций в коллективе: чествование выдающихся боксеров, проведение собраний, посвященных итогам выступлений в состязаниях, выполнению разрядных нормативов, выпуск срочных стенных фотобюллетеней, выезды

в летнее время за город, совместные посещения соревнований, лекций, музеев, кинотеатров и т. д.

Очень важно, чтобы во время тренировочных боев боксеры не стремились превращать упражнения в драку, не пытались «наказать» партнера сильным ударом, а доверяли и постоянно оказывали друг другу взаимную помощь.

Необходимо бороться с нетактичностью по отношению к товарищам, индивидуализмом, зазнайством, нежеланием считаться с мнением коллектива и т. д.

Очень важно приучить занимающихся говорить правду, не скрывать своих поступков от коллектива, бороться с лицемерием, лживостью, двурушничеством. Боксеры должны осознавать и открыто признавать свои недостатки в технике и тактике, в физической и морально-волевой подготовленности. Преподавателю следует требовать от боксера, чтобы он всегда выполнял данное им слово, вел себя скромно, без хвастовства и кичливости, не относился пренебрежительно к менее опытным и неподготовленным спортсменам. Случаи нескромного поведения, зазнайства, недисциплинированности и т. д. необходимо обсуждать на заседаниях бюро секции или на общем собрании коллектива, широко использовать критику и самокритику. В беседах с обучаемыми надо чаще приводить примеры скромного поведения выдающихся государственных деятелей, ученых и спортсменов, достойные подражания. Нужно добиваться того, чтобы поведение боксеров основывалось на уважении к другим людям и проявлялось в вежливости, внимательности и чуткости к окружающим, в умении культурно вести себя в общественных местах и т. д.

Сам тренер должен постоянно показывать пример дисциплины, безукоризненного поведения и вежливости.

Одна из важнейших воспитательных задач, которая должна решаться тренером в процессе занятий,— это воспитание воли спортсмена.

К числу волевых качеств, которые необходимо развивать у боксера, относятся: целеустремленность, инициативность, решительность, настойчивость, смелость и самообладание.

Успех в волевом воспитании боксера требует прежде всего, чтобы он ясно представлял себе цель, к которой должен стремиться. Эта цель может состоять в выполне-



нии разрядных нормативов, в получении звания мастера спорта, в овладении тонкостями техники и тактики, во всестороннем физическом развитии и т. д. Только имея перед собой ясную цель в спортивной деятельности, боксер будет сознательно стремиться преодолевать различные трудности в тренировке и в соблюдении режима. А ведь в процессе преодоления трудностей проявляются и формируются волевые качества спортсмена.

К числу трудностей, наиболее характерных для бокса, следует отнести трудности жесткого спортивного режима боксера, связанные с необходимостью строго выполнять определенный распорядок дня, сохранять весовой режим, придерживаться установленного рациона питания; трудности, связанные с необходимостью преодолевать сопротивление противника, выполнять упражнения с высокой интенсивностью и быстротой, преодолевать болевые ощущения, соблюдать спокойствие перед выступлениями в состязаниях, проходящих в обстановке большого нервного напряжения и т. д.

Умело применяя педагогические приемы в ходе преодоления различных трудностей во время тренировок и соревнований, преподаватель может с успехом содействовать развитию волевых черт характера боксеров при условии, что они ясно осознают значение качеств воли для достижения тех целей, которые они поставили перед собой.

Например, вырабатывая у спортсмена интерес к тренировке, желание активно и регулярно тренироваться и соблюдать режим, участвовать в соревнованиях и повышать свою спортивную квалификацию, тренер будет способствовать развитию у боксеров целеустремленности.

Заставляя обучаемого постоянно преодолевать трудности во время выполнения общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений, условных и вольных боев и т. д., преподаватель помогает боксеру развивать настойчивость.

Для развития инициативности следует предлагать боксерам выполнять самостоятельно индивидуальную разминку. Тренер должен также чаще включать в занятия различные игровые упражнения, в условном бою давать задания атаковать партнера разными способами с применением финтов и развивать атаки сериями ударов.

Для ведения вольного боя рекомендуется подбирать партнеров, придерживающихся различных тактик и т. д.

Для воспитания у боксера решительности следует в условных боях предлагать ему такие упражнения, в которых требуется быстрый и внезапный переход от защиты к контратаке или выбор между двумя вариантами атаки. Кроме того, с развитием контратаки боксеры должны применять встречные удары, использовать внезапный выход из углов ринга и т. д. Если нерешительность связана с отсутствием уверенности, тренер обязан заставить боксера поверить в свои силы, убедить, что его технико-тактическая подготовленность, качество ударов и защит всегда позволит ему успешно вести бой с любыми противниками той же квалификации и веса.

Для того, чтобы развить у боксера смелость, необходимо все время заставлять его преодолевать боязнь и инертность в вольном бою и в соревнованиях, добиваться, чтобы боксер не зажмурился глазами, не поворачивался к партнеру спиной, не уходил от него назад, а чаще применял ответные и встречные контратаки и сам переходил в наступление, не стремился подбирать себе более слабых партнеров для условного и вольного боев.

Заставляя боксера систематически отрабатывать в различных боевых ситуациях защиты от всевозможных ударов и их сочетаний, особенно от «шквальных» и прямолинейных серийных атак, тренер воспитывает у него самообладание. Боксер должен постоянно сдерживать себя от неорганизованных атак и беспорядочного обмена ударами, спокойно наблюдать за положением рук, туловища и ног партнера, применять комбинированные защиты от ударов, следить за дистанцией и т. д.

Тренер должен стремиться, чтобы боксеры в условных боях применяли разнообразные упражнения: например, один из партнеров ставится в более трудные условия, выполняет один прямой левой в ответ на атаку партнера сериями прямых ударов. Такие упражнения развивают выдержку и самообладание.

Преодоление постепенно увеличивающихся трудностей в тренировках и боях способствует укреплению воли занимающихся и придает им уверенность в силах. Эстетическое воспитание в боксе должно проводиться с первых же дней занятий. Следует сразу объяснить занимающимся, в чем «красота» содержания искусного бокса.

Слаженная координация движений, правильное распределение веса тела, легкое свободное передвижение, своевременное избегание ударов партнера, быстрое и точное попадание в цель, филигранная техника, корректное поведение на ринге, вежливое отношение к противнику — должны всегда вызывать у боксеров удовлетворение. И наоборот, прямолинейное ведение боя, грязно и неточно наносимые удары, пренебрежение защитами, обмен ударами, развязное, нескромное поведение на ринге, грубость по отношению к партнеру должны вызывать у спортсменов самые отрицательные ощущения. Преподавателю следует постоянно воспитывать у обучаемых чувство красивого в процессе выполнения физических упражнений, во время разучивания приемов техники в условных и вольных боях.

Исключительно благоприятное влияние на спортсменов оказывает обстановка, в которой проходят тренировочные занятия. Чистый, хорошо оборудованный зал настраивает спортсмена на то, чтобы быть аккуратным и подтянутым.

Боксерский инвентарь также должен отвечать эстетическим запросам обучаемых и вызывать у них желание тренироваться. Следует добиваться, чтобы ученики следили за своим внешним видом и стремились к опрятности и чистоте.

## ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ

В боксе, как и в других видах спорта, различают следующие виды планирования: перспективное — на несколько лет; текущее — на один год; оперативное — на месяц, неделю и более короткий срок.

Планирование учебно-тренировочного процесса в поединке произведено в соответствии с примерным учебным планом (1-го и 2-го годов обучения) и годовыми графиками расчета учебных часов, изложенными в программе по боксу для спортивных секций коллективов физической культуры.

При текущем планировании (на год) годичный цикл делится на три периода: подготовительный, основной и переходный.

В подготовительном периоде ставятся задачи: достигнуть разносторонней физической подготовленности, раз-

вить быстроту, ловкость, силу, повысить общую тренированность; развить общую и специальную координацию движений — изучить и совершенствовать технику и тактику бокса; участвовать в контрольных соревнованиях по общей и специальной физической, а также технико-тактической подготовке.

В основном периоде решаются задачи: дальнейшего изучения и совершенствования техники и тактики бокса, развития физических и волевых качеств (уверенности, инициативности и др.); достижения высокого уровня тренированности; подготовки к соревнованиям и участия в них.

В этом периоде учебно-тренировочный процесс (2-й год занятий) состоит из ряда этапов — подготовки к соревнованиям и участия в них и непродолжительного активного отдыха с некоторым снижением нагрузки после выступлений.

В переходном периоде снижается специальная нагрузка; увеличиваются занятия по общей физической подготовке, сдаются нормы комплекса ГТО.

За основу секция бокса должна взять планы, утвержденные советом коллектива физкультуры.

Составляются следующие планы:

1. Общий план работы, охватывающий организационные вопросы: комплектование групп, выборы старост групп, собрания членов секции, агитация и пропаганда, организация врачебных осмотров, обеспечение занятий необходимым инвентарем и оборудованием, ведение учебной документации и другие вопросы (см. пособие Н. А. Макарецва «Организация работы физкультурного коллектива», ФиС, 1964).

2. Учебный план и планы-графики занятий на 1-й и 2-й годы занятий.

3. План спортивных мероприятий на год.

Учебный план — это основной документ секции. С него следует начинать разработку документов планирования на учебный год. При его составлении за основу берется типовый учебный план (см. табл. 1), содержащийся в программе для секций бокса. Учебный план секции составляется из расчета 2—3-разовых занятий в неделю со средней продолжительностью 2 часа.

В приведенном ниже примерном учебном плане материал делится на две основные части — теоретическую

(8 часов) и практическую: при двух занятиях в неделю 184 часа и при трех занятиях — 288 часов. Время, отводимое на уроки, выражено в астрономических часах.

Типовой учебный план должен использоваться секциями творчески, с учетом уровня физической и спортивной

Таблица 1

**Примерный учебный план на 19—год**  
(для групп новичков 1-го и 2-го года обучения)

Содержание занятий	Количество часов для групп	
	1-го года обучения	2-го года обучения
<b>Теория</b>		
1. Физическая культура и спорт в СССР	1/1	1/1
2. Краткий обзор развития бокса в СССР	1/1	1/1
3. Гигиенические знания и навыки . . .	1/1	1/1
4. Основы техники и тактики бокса . .	2/2	2/2
5. Правила соревнований, их организация	1/1	1/1
6. Установка боксерам и секундантам, разбор прошедших боев . . . . .	1/1	1/1
7. Оборудование, инвентарь и уход за ним . . . . .	1/1	1/1
<b>Итого:</b> . . . . .	<b>8/8</b>	<b>8/8</b>
<b>Практические занятия</b> (учебно-тренировочные занятия)		
1. Общая физическая подготовка . . . .	90/132	48/68
2. Специальная физическая подготовка .	34/55	48/68
3. Изучение и совершенствование техники и тактики . . . . .	52/85	80/136
4. Участие в состязаниях:		
1) учебно-контрольных (по пройденному материалу) . . . . .	8/8	8/8
2) официальных типа «открытый ринг»	По календарному плану спортивных соревнований	
<b>Итого:</b> . . . . .	<b>184/280</b>	<b>184/280</b>
<b>Всего:</b> . . . . .	<b>192/288</b>	<b>192/288</b>

Примечание. В числителе дано количество часов при двух занятиях в неделю. В знаменателе — при трех.



ной подготовленности занимающихся и условий проведения занятий.

Планы-графики разрабатываются на основании учебного плана на один год обучения. В них дается распределение видов занятий по месяцам, начиная с сентября. Однако это не значит, что нельзя начинать занятия в январе или в каком-либо другом месяце.

В табл. 2 и 3 приведены примерные планы-графики на 1-й и 2-й годы обучения в соответствии с учебным планом, разработанным в табл. 1.

Таблица 2

**Примерный годовой график распределения учебных часов  
для групп новичков 1-го года обучения**

Периоды, месяцы	Подготовительный						Основной			Переходный		Всего часов	
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август
Содержание занятий													
<b>Теоретические занятия</b>	2	1	1	—	1	2	1	—	—	—	—	—	8
<b>Практические занятия</b>													
1. Общая физическая подготовка	10	12	12	8	6	6	8	6	8	8	6	—	90
2. Специальная физическая подготовка . . .	2	2	2	4	2	4	4	4	4	4	2	—	34
3. Изучение и совершенствование техники и тактики бокса	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	2	—	52
4. Участие в учебно-контрольных состязаниях по пройденному материалу . .	2	—	—	—	2	—	—	2	—	—	2	—	8
<b>Итого часов:</b>	18	18	18	16	14	16	18	18	18	18	12	—	184
<b>Всего часов:</b>	20	19	19	16	15	18	19	18	18	18	12	—	192

Таблица 3

**Примерный годовой график распределения учебных часов для  
групп новичков 2-го года обучения**

Периоды, месяцы	Подготовительный					Основной					Переходный		Всего часов
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
<b>Теоретические занятия</b>	2	1	1	—	1	2	1	—	—	—	—	—	8
<b>Практические занятия</b>													
1. Общая физическая подготовка	6	6	4	4	2	4	4	4	4	4	6	—	48
2. Специальная физическая подготовка . . .	6	6	4	4	2	4	4	4	4	6	4	—	48
3. Изучение и совершенствование техники и тактики бокса	6	6	8	8	8	8	8	10	8	8	2	—	80
4. Участие в соревнованиях: а) учебно-контрольных (по пройденному материалу) . . . б) официальных—типа «открытый ринг»	—	—	2	—	2	—	2	—	2	—	—	—	8
	По плану спортивных мероприятий												
<b>Итого часов:</b>	18	18	18	16	14	16	18	18	18	18	12	—	184
<b>Всего часов:</b>	20	19	19	16	15	18	19	18	18	18	12	—	192

**План спортивных мероприятий** в секции бокса составляется исходя в первую очередь из необходимости обеспечить высокий уровень выполнения требований комплекса ГТО на 1-м году занятий. Для контролирования продуктивности учебно-тренировочного процесса и учета спортивного роста занимающихся целесообразно периодически проводить контрольные уроки, учитывая в них освоение занимающимися техники и тактики бокса.

Оценка технико-тактического мастерства обучаемых осуществляется посредством выполнения занимающимися нормативов, установленных тренером по прохождении определенного раздела курса бокса:

1. Основные положения боксера (положения кулака при ударе, боевая стойка, передвижение);
2. Прямые удары, контрудары и защиты от них;
3. Удары снизу, контрудары и защиты от них;
4. Боковые удары, контрудары и защиты от них.

Искусство вести бой учитывается сначала в контрольных уроках, в которых занимающиеся проводят специальные проверочные бои, а в дальнейшем — в соревнованиях.

Контрольные уроки планируются в дни занятий секции, а соревнования — в свободные от занятий дни.

В качестве примера ниже приводится план контрольных уроков и соревнований по физической подготовке на 1-й год обучения. Показатели контрольных уроков и соревнований, как и данные врачебных осмотров, используются для характеристики результатов, достигнутых за прошедший период занятий.

#### Примерный план контрольных уроков и соревнований по комплексу ГТО

Сентябрь: 1—3 — проверка физической подготовленности принятых в секцию бокса.

Ноябрь: 20—30 — проверка успеваемости (прямые удары левой рукой и защиты от них).

Декабрь: 10—15 — гимнастика: а) вольные упражнения на 16 тактов, б) переход из виса в упор переворотом или подтягивание или лазание, в) опорный прыжок (козел, конь).

Январь: 25—30 — проверка успеваемости (прямые удары правой рукой и защиты от них).

Февраль: 20—25 — проверка физической подготовленности занимающихся в секции.

Март: 1—5 — лыжные гонки на зачетную по комплексу ГТО дистанцию; 25—30 — проверка успеваемости (двойные прямые удары и защиты от них).

Май: 5—10 — легкоатлетический кросс на зачетную дистанцию; 25—30 — проверка успеваемости (серийные прямые удары и защиты от них).

Июнь: 20—25 — соревнования по бегу, прыжкам и метаниям.

Июль: 25—30 — плавание на зачетные дистанции.

Учет результатов работы секции, ведущийся в журнале учета учебной работы, включает в себя следующие разделы:

1. Общие сведения о занимающихся (год рождения, место работы, место жительства, данные первичного вра-

чебного осмотра, определяющие состояние здоровья занимающихся и их физическое развитие).

2. Сведения о посещаемости уроков (учет посещаемости занятий), характеризующие качество работы тренера, активность и интерес занимающихся к боксу.

3. Данные о прохождении программы занятий (краткое изложение материала основной части урока с замечаниями тренера), помогающие тренеру систематично и целенаправленно осуществлять свою педагогическую работу.

4. Учет сдачи норм комплекса ГТО.

5. Учет успеваемости занимающихся, ведущийся на последних страницах журнала.

Тренер оценивает успеваемость каждого члена секции в зависимости от его общей подготовленности и умения пользоваться техникой и тактикой бокса в вольном бою.

К оценке успеваемости боксера тренер подходит субъективно. Форма учета успеваемости произвольная: отмечая достоинства и недостатки занимающихся, тренер указывает, в каком направлении следует вести с ними дальнейшую учебно-тренировочную работу.

6. Учет командных результатов в соревнованиях. Для учета личных спортивных достижений боксеров составляются боевые списки, которые должны быть заведены на каждого боксера с момента его участия в соревнованиях. В список записывают отдельные встречи (дата боя, место соревнований, сведения о противнике и исход боя).

### **ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА**

Занятия боксом связаны с большой физической нагрузкой, поэтому посещать их могут вполне здоровые люди, имеющие нормальное физическое развитие. Ни один человек не имеет права начинать заниматься боксом без предварительного медицинского осмотра и врачебного заключения.

Тренер должен поддерживать тесную связь с врачом, чтобы знать его мнение о состоянии здоровья боксеров.

Боксеров, получивших травмы, перенесших заболевания и операции, а также имевших длительные перерывы в занятиях, можно допускать к занятиям только с разрешения врача.

Тренер обязан подбирать и распределять упражнения в уроке, учитывая подготовленность занимающихся на основе врачебных данных и собственных наблюдений за состоянием здоровья боксеров.

Перед уроком преподавателю необходимо выяснить, как себя чувствуют обучаемые, здоровы ли они? Боксеры, у которых есть признаки какого-либо заболевания, к занятиям не допускаются, их необходимо тут же направить к врачу.

Тренер обязан проверить обувь и костюмы боксеров (в частности, выяснить, есть ли у боксера бандаж или плавки), а также требовать, чтобы в костюмах занимающихся не было предметов, которые могут вызвать повреждения (металлические пряжки, булавки и т. п.).

Во время занятий преподаватель внимательно наблюдает за тем, как переносят учебно-тренировочные нагрузки занимающиеся. Заметив у кого-либо из обучаемых вялость, бледность, одышку, тренер обязан снизить нагрузку в уроке, а в случае необходимости направить боксера к врачу для медицинского заключения о состоянии здоровья.

Значение врачебного контроля велико. Однако всем новичкам с первого дня занятий следует рекомендовать самим постоянно следить за состоянием своего здоровья и физического развития. Самоконтроль является важным дополнением к врачебному контролю. Проведение самоконтроля способствует тому, что боксеры начинают более сознательно относиться к занятиям физическими упражнениями, лучше выполняют правила личной гигиены.

Данные самоконтроля, сопоставленные с данными врачебного контроля, помогают врачу и тренеру точно определить физическое состояние боксера.

Каждому боксеру рекомендуется завести специальный дневник самоконтроля, в который следует записывать следующие показатели: 1) рост; 2) вес; 3) окружность грудной клетки в спокойном состоянии при вдохе и при выдохе; 4) жизненную емкость легких; 5) частоту пульса.



Рост боксера можно измерить, поставив его вплотную спиной к стене. Пятки, ягодицы, лопатки и голова должны быть прижаты к стене. Затем, положив на голову ребром вплотную к стене книгу, заметить место, к которому прижата книга. После этого измеряют высоту от пола до отметки — она будет равна росту спортсмена.

Вес боксера определяется на любых выверенных весах. Средняя норма веса спортсменов вычисляется по формуле:  $\text{вес} = \text{рост} - (105 - 100)$ . Например, если рост у боксера 170 см, то его вес должен быть равен  $170 - (105 - 100) = 65 - 70$  кг. Возможны и некоторые отклонения, но они зависят от конституции (строения) человека и его возраста.

Вес — один из наиболее важных показателей состояния здоровья и тренированности боксера. С нарастанием тренированности вес стабилизируется и уменьшение его за каждое занятие бывает примерно одинаковым.

Молодым спортсменам ни в коем случае нельзя решать искусственно сгонять вес. Боксеров нужно приучать правильно, не в ущерб здоровью использовать свои физические данные. Ускоренное снижение веса перед соревнованиями с помощью парной бани, голодной диеты и чрезмерного ограничения в приеме жидкости может вызвать расстройство сердечно-сосудистой и нервной системы, органов пищеварения и привести к различным заболеваниям.

Окружность грудной клетки измеряется сантиметровой лентой три раза: 1) при максимальном вдохе; 2) при максимальном выдохе; 3) в спокойном состоянии. При измерении лента накладывается сзади под лопатками, а спереди над сосками. Показателем подвижности (экскурсии) грудной клетки служит разность между окружностью грудной клетки при максимальном вдохе и максимальном выдохе. Хорошая экскурсия характеризуется числом более 8 см.

Жизненную емкость легких проверяют при помощи спирометра. В среднем жизненная емкость легких спортсменов равна 4500—6000 см<sup>3</sup>. Можно оценить жизненную емкость легких в зависимости от веса: на 1 кг веса приходится в среднем 60 см<sup>3</sup> воздуха.

Частота пульса — один из показателей того, как организм справляется с физической нагрузкой. Для подсчета пульса пальцы накладываются на висок или

занястье и после того, как будет нащупан пульсовой толчок, подсчитывается пульс в течение 20 сек. Затем полученное число умножают на три, произведение дает число сердечных сокращений в минуту.

Пульс здорового натренированного мужчины в состоянии покоя равен 65—75 ударам в минуту. У тренированных спортсменов пульс в состоянии покоя реже и составляет иногда 32—40 ударов в минуту.

Во время физической нагрузки пульс боксера увеличивается до 180 ударов в минуту и больше. Однако через 8—12 мин. после занятия он становится нормальным. Чем здоровее и тренированнее спортсмен, тем быстрее пульс возвращается к исходной величине. По тому, насколько учащается пульс и как скоро он восстанавливается после окончания урока, судят о состоянии сердечно-сосудистой системы занимающихся и о нагрузке в уроке. Большое учащение пульса и продолжительное восстановление указывают на то, что нагрузка была слишком велика для всей группы занимающихся и для отдельных боксеров. Поэтому тренер время от времени должен проверить у обучаемых пульс в начале и конце урока.

Для лучшего самоконтроля занимающимся рекомендуется учитывать и самочувствие. Для этого им необходимо систематически наблюдать за своим сном, аппетитом, учитывать желание тренироваться, настроение во время и после тренировки и т. д. и данные наблюдений записывать в дневник.

Травматизм в боксе невелик. Большая часть повреждений — это травмы кисти и пальцев, особенно большого пальца правой руки. Причина их прежде всего в неправильном положении кулака в момент удара и неумелом бинтовании рук. Чтобы предохранить занимающихся от частых повреждений рук, тренеру следует:

1) показать обучаемым, как нужно правильно бинтовать руки, и требовать, чтобы боксеры обязательно бинтовали их перед условными и вольными боями, а также перед упражнениями с боксерскими снарядами (мешком, грушей, лапой);

2) следить за правильным положением кулака в момент удара;

3) следить за исправностью снарядов и перчаток;

4) обязывать обучаемых своевременно лечить травмы кистей и пальцев, как бы незначительны они ни были;

5) исключать из урока ударные упражнения для поврежденной руки, чтобы не травмировать ее еще больше.

Повреждение кожи в области надбровных дуг обычно происходит из-за того, что боксеры нарушают правила. Кожу может повредить удар головой, локтем или внутренней частью перчатки (шнуровкой). За подобные действия боксера строго наказывают, вплоть до дисквалификации.

Чтобы предохранить брови спортсмена от повреждений, следует:

1) научить боксера точно рассчитывать боевую дистанцию, чтобы, атакуя, контратакуя и защищаясь, он не допускал так называемого опасного движения головой, запрещенного правилами;

2) применять на уроках маску, защищающую брови от случайного или небрежного удара головой;

3) смазывать вазелином надбровные дуги, чтобы избежать ссадин.

Зубы и слизистую оболочку рта предохраняет от повреждений во время уроков и состязания специальный на зубник из каучука или пластмассы.

Повреждение лица и кровотечение из носа чаще бывает у соревнующихся боксеров-новичков, еще не овладевших защитой.

Для профилактики травматизма в боксе особенно важно предупреждать у боксеров нокауты.

Нокаут бывает после ударов в нижнюю челюсть, под ложечку (в область солнечного сплетения), правое и левое подреберье. Очень часто нокаут не вызывает никаких последствий. После любого нокаута спортсмен обязан явиться к врачу. Если после боя, в котором боксер получил тяжелые удары в голову, он почувствует головокружение, тошноту или у него начнется рвота, он должен немедленно обратиться к врачу. Если же головокружение и тошнота появились через несколько часов после боя, необходимо тут же вызвать на дом «Скорую помощь».

Боксеру, получившему нокаут, правилами бокса запрещается тренироваться в течение 3 месяцев и участвовать в соревнованиях по боксу не менее одного года со дня нокаута.

Начинать тренироваться после любого нокаута можно только с разрешения врача.

Чтобы избежать нокаута, боксер должен овладеть совершенной техникой, научиться быстро передвигаться и маневрировать на ринге, применять разнообразные защитные приемы.

Тренер обязан воспитывать искусных боксеров, владеющих разнообразной техникой, умело защищающихся и избегающих ударов. Боксеры должны уметь тактически правильно строить бой и обыгрывать противника. Необходимо воспитывать боксеров так, чтобы они были корректны и уважали друг друга. Преподавателю надо следить за тем, чтобы боксеры внимательно выполняли все заданные упражнения, не горячились в учебном бою, не боксировали излишне резко с более слабыми партнерами.

Для предупреждения травм в тренировке полезно давать боксерам для упражнений тяжелые перчатки весом 350—400 г; составлять пары из учеников, равных по весу, силе и технической подготовленности; требовать, чтобы боксеры внимательно относились к выполняемым упражнениям; немедленно останавливать бой, если один из боксеров или оба применяют запрещенные и грубые действия.

Боксер обязан выступать в состязаниях хорошо подготовленным. Нельзя участвовать в боях, если организм боксера ослаблен форсированным снижением веса, если нарушался режим или был перерыв в тренировках. Ни в коем случае нельзя боксировать в болезненном состоянии.

На уроках по боксу занимающиеся значительную часть времени находятся в состоянии боксерской стойки, зачастую и вне зала они продолжают подражать боевой позе «опытного боксера».

Однообразная, систематически повторяемая искусственная поза начинает приобретать привычный характер и вредно отражается на нормальной осанке обучаемых. Однако если методически правильно проводить занятия, то можно избежать отрицательного влияния боксерской стойки на осанку занимающихся. Для этого упражнения в боксерской стойке чередуют с корригирующими упражнениями, которые предупреждают появление сутулости и исправляют искривления позвоночника (см. стр. 184).

От внимания не только тренеров, но и врачей часто ускользает уплощение стопы или плоскостопие спортсменов. Между тем этот дефект достаточно распространен и приводит к серьезным последствиям. Плоскостопие может значительно снизить боевые достоинства занимающихся боксом, так как при деформации свода стопы постепенно утрачивается рессорная функция и амортизационная роль свода и боксеру становится трудно передвигаться по рингу.

Упражнения для профилактики и устранения плоскостопия, как и выработка правильной осанки, должны применяться на протяжении всего периода занятий, но наибольшее внимание им следует уделять на 1-м году обучения боксу.

Устраняя недостатки в организации и методике занятий, которые могут привести к травматизму, тренер обязан следить за пригодностью ринга, перчаток для боя, снарядов и т. п.

Необходимо, чтобы ринг строго отвечал требованиям правил бокса. Мешки и насыпные груши не должны быть слишком твердыми, а перчатки старыми и иметь сбиту ю в комки набивку.

Очень важно следить за выполнением основных санитарно-гигиенических требований, предъявляемых к месту занятий.

Заниматься в помещении с каменным и цементным полом категорически запрещается.

Помещение следует убирать и проветривать перед каждым уроком. Пол в зале нужно мыть, а не натирать воском или мастикой, чтобы не сделать его скользким. Температура в помещении должна быть 14—16°C. Если уроки проводятся на летней спортивной площадке, то ее следует убирать и поливать водой.

После уроков все занимающиеся должны иметь возможность принять душ или вымыться теплой водой, чтобы очистить кожу от пота и грязи.

Правильно поставленный медицинский контроль, организация и методика занятий, требовательность тренера к выполнению правил бокса, отличное состояние оборудования и инвентаря, гигиенические условия для занятий значительно уменьшают количество спортивных травм у боксеров.



---

---

## ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ БОКСУ

Решая задачи обучения, тренер опирается в своей повседневной работе на главные дидактические принципы советской педагогики (см. «Учебник спортсмена», ФИС, 1964).

Знание и выполнение этих принципов, выражающих основные требования к педагогическому процессу, дают возможность тренеру правильно организовать процесс обучения, с большими успехами и в более короткий срок вооружить учеников специальными знаниями, навыками и умениями.

Обучение боксу складывается из получения новичками определенных знаний, разучивания упражнений, анализа и исправления ошибок.

В своей работе тренер использует показ, объяснение, рассказ, беседу, лекцию.

Основным методом обучения боксеров является показ, сочетающийся с объяснением. Технику бокса тренер показывает один или вместе с кем-либо из учеников (для изучения защиты и контрударов). Тактические приемы демонстрируются в паре с боксером, в достаточной мере владеющим техникой и тактикой.

В результате показа приемов, объяснения техники их выполнения и тактического применения у занимающихся должно создаться правильное представление о выполнении приемов бокса.

Прием разучивается в целом и по элементам, путем многократного его выполнения в медленном и быстром темпах, в простых и сложных условиях.

Обычно каждый урок начинают с повторения и совершенствования ранее изученной техники и тактики, а

затем уже приступают к изучению нового материала. При повторении пройденного тренер напоминает, как выполняется прием, указывает на характерные ошибки, допущенные учениками.

Обучение новому материалу начинается с объяснения тактического назначения упражнения или приема, а за-



Рис. 1. Овладение приемом в одной шеренге

канчивается показом техники его выполнения.

Практическое овладение приемом вначале происходит в одной (рис. 1) или двух шеренгах (без перчаток) под команду тренера (рис. 2).

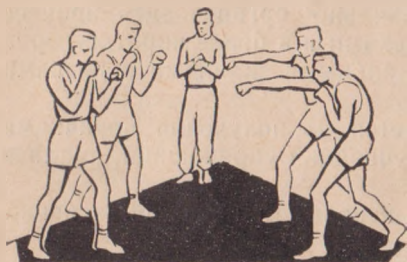


Рис. 2. Овладение приемом в двух шеренгах под команду тренера

При обучении в шеренгах прибегают к методическому приему: тренер наносит удар в направлении шеренги, на что новички отвечают мгновенной защитой (или контрударом). Этот же методический прием в дальнейшем может быть использован боксерами самостоятельно и в парах (рис. 3).



Рис. 3. Упражнения в парах — самостоятельно

После того как приемы освоены в шеренгах, переходят к упражнениям для изучения ударов и защит во время ходьбы по залу (рис. 4). Чтобы новички более быстро и правильно овладевали упражнениями при передвижении, их ритмом и амплитудой, впереди следует поставить наиболее технич-

ного и опытного направляющего, а остальных повичков расставить через одного, чередуя более подготовленных с менее подготовленными. Это позволит находящимся сзади равняться на успевающих.

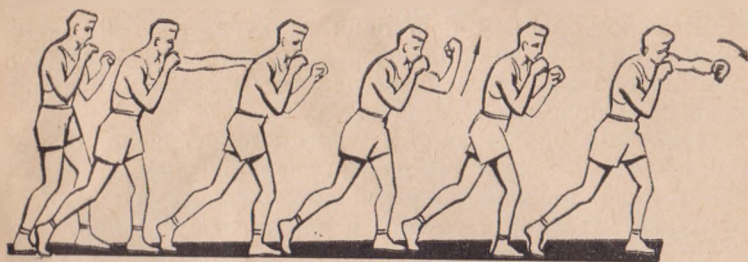


Рис. 4. Упражнения в ударах во время ходьбы

Основные упражнения с партнером в перчатках в процессе обучения боксу проводятся в шеренгах и в парах.

Начинать обучение новичков следует с упражнений в шеренгах и на месте.

Это даст возможность лучше усвоить учеником элементы техники бокса. Например, боксеры одной шеренги наносят боксерам другой шеренги удары по перчаткам, в голову и туловище или одна шеренга атакует — другая защищается. После этого приемы осваиваются в движении сначала без контрударов, а затем с применением ответных или встречных контрударов.

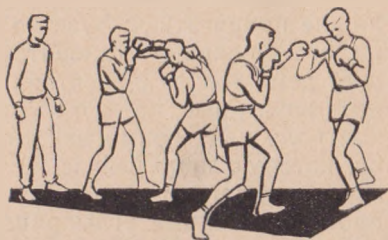


Рис. 5. Упражнения в перчатках — условный бой

На более позднем этапе обучения, когда новички овладели основами техники, новым приемам обучают сразу с упражнений в парах (рис. 5). В этих упражнениях обычно один из партнеров атакует, а другой только защищается или защищается и контратакует. Затем в следующем раунде партнеры меняются ролями. Задание может быть и иным: партнеры в течение раунда поочередно меняются ролями: один атакует — другой защи-

щается и контратакует, а затем все повторяется наоборот.

Условный бой — упражнение с партнером в перчатках по определенному заданию — может быть односторонним и двусторонним.

В одностороннем бою один атакует, другой защищается или же, защищаясь, контратакует. В двустороннем бое оба боксера произвольно ведут бой, но с ограниченным выбором боевых средств.

На уроке упражнения в условном бою выполняются одновременно всеми боксерами, передвигающимися по всему залу: количество раундов условного боя зависит от подготовленности группы и сложности заданий.

Вольный бой проводится с целью совершенствования всего пройденного учебного материала. Во время вольного боя проявляются и в то же время формируются основные физические, моральные и волевые качества боксера, его тактические умения и технические навыки.

Вольный бой при обучении должен проходить без азарта и излишней горячности.

Всякий сильный удар заставляет боксера-новичка излишне напрягаться: чувство опасности сковывает боксера, его движения становятся неестественными, он начинает действовать примитивно, забывает и боится применить изученные, но еще не закрепленные приемы, теряет контроль над своими действиями. Бой переходит в драку, которую надо сейчас же остановить. Некоторые тренеры предлагают в таких случаях разойтись боксерам в противоположные углы ринга и дают команду к бою с тенью; лишь после того, как боксеры успокоятся, им разрешают вновь продолжать бой.

Во время боя тренер наблюдает и делает в блокноте пометки, чтобы после окончания его иметь возможность проанализировать все слабые и сильные стороны каждой пары.

Это приучает занимающихся серьезно относиться к каждому бою и выполнять поставленные перед ними задачи.

В 1-й год занятий в вольном бою упражняются одновременно все боксеры группы. При таком способе ведения вольного боя каждая пара новичков боксирует более свободно и непринужденно, так как не чувствует себя в центре внимания остальных.



Перед началом упражнения партнеры обязательно должны получить от тренера указания по ведению боя. Задания эти могут быть написаны на отдельных листках бумаги и перед боем вручены боксерам для ознакомления. Лучше всего, если партнер не будет знать о задании другого. После окончания раунда или боя каждый из партнеров зачитывает свои задания и рассказывает о том, как они были выполнены. В обсуждении боя могут принять участие и другие члены секции. Более подробно о развитии боевого мышления боксера тренер может познакомиться в работах Г. О. Джерояна, где он найдет ответы на многие вопросы по совершенствованию тактического мастерства боксера (см. Учебное пособие ДСШ).

На занятиях 2-го года обучения вольный бой следует проводить на ринге. Перед боем боксеры поочередно разминаются согласно заранее вывешенному составу пар. Рекомендуются провести 1—2 раунда условного боя и только затем перейти к вольному бою. В то время, как одна пара боксирует, две другие разминаются.

В Болгарии (и некоторых других странах) при обучении новичков тренеры стали прибегать к спаррингам (вольным боям) в затрудненных условиях. Например, на ринге находятся три боксера и двое боксируют против одного. По утверждению болгарских тренеров, в процессе такого боя у боксеров воспитывается умение реагировать не только на фронтальные, но и на боковые атаки. Предполагается, что если боксер научится ориентироваться в бою против двух или трех противников, ему будет намного легче распознавать замыслы одного противника.

Во время вольного боя тренер может указать боксеру на отдельные ошибки, но лучше это сделать в перерывах между раундами, чтобы не мешать ему самостоятельно решать возникшие в бою задачи.

После окончания упражнения тренер совместно с боксером разбирает все положительные и отрицательные стороны боя.

Бой с тенью или воображаемым противником позволяет боксеру, имитируя реальный бой, изучить и совершенствовать различные технические и тактические действия. Методика проведения такого занятия дана в практических уроках.



Упражнения со снарядами позволяют боксеру в процессе обучения и тренировки совершенствовать технику ударов и ложных действий, развивать специальные физические качества.

Для упражнений со снарядами, выполняющихся в специальных тренировочных перчатках, боксеру необходимо тщательно забинтовать руки.

К упражнениям со снарядами в уроке рекомендуется переходить после проведения вольного (или условного) боя.

На каждом уроке в упражнениях со снарядами решается конкретная задача, в зависимости от которой определяется форма и характер упражнения.

В упражнениях со снарядами боксер должен выполнять следующие требования:

1) наносить все удары из положения боевой стойки, без замахов, страхуясь свободной рукой;

2) чаще делать уклоны туловищем во все стороны, чтобы усовершенствовать технику защит уклонами от ударов противника;

3) при совершенствовании избранного приема атаки с дальней дистанции проводить атаку по снаряду с максимально быстрым атакующим шагом для приобретения навыка быстрого сближения с противником в бою;

4) для выработки внезапности при атаке противника все удары по снарядам наносить после ложных движений быстро и точно.

Упражнения с боксерскими лапами в обучении и тренировке боксеров-новичков могут быть вначале использованы как средство, позволяющее тренеру проверить правильность выполнения ими техники ударных движений.

На более позднем этапе обучения и совершенствования боксеров, и в особенности при их подготовке к соревнованиям, тренер должен ставить перед учениками, упражняющимися на лапах, определенные тактические задачи: чередовать различные удары в голову и туловище, подготавливая атаку ложными действиями; применять защиту с контратакой и т. д.

Тренеру следует амортизировать удары боксеров по лапам.

Однако нельзя двигать лапы навстречу удару, так как в этом случае как у ученика, так и у самого пре-

подавателя создается ложное представление о силе и точности удара и может произойти повреждение рук боксера.

Групповой урок является основной формой проведения учебно-тренировочной и воспитательной работы по боксу.

Наиболее часто в процессе обучения боксу применяется учебно-тренировочный урок, который состоит из трех частей — подготовительной, основной и заключительной.

Назначение подготовительной части: общее разогревание организма и подготовка его к выполнению упражнений основной части урока, содействие всестороннему физическому развитию и развитию специальной координации и технических навыков.

Приняв рапорт, тренер знакомит занимающихся с темой и задачами данного урока и перечисляет основные средства, с помощью которых эти задачи решаются. Для наглядности тренер должен показать несколько упражнений или приемов, чтобы создать правильное представление об изучаемом на уроке.

Тренер может провести небольшую беседу по разделам теории бокса или по вопросам воспитания. Организующее и дисциплинирующее значение имеет использование в занятиях строевых упражнений, поворотов, ходьбы на счет и др.

В подготовительной части применяются также общеразвивающие и специальные упражнения с ходьбой и на месте, упражнения в парах без перчаток, упражнения игрового характера, боя с тенью и т. п. Иногда в подготовительной части урока можно использовать спортивные игры и эстафеты, не допуская, однако, чтобы занимающиеся чрезмерно увлекались, так как это может отрицательно повлиять на их способность воспринимать учебный материал основной части урока.

Задачи основной части: улучшить физическую и специальную подготовленность занимающихся, воспитать у них волевые и физические качества (быстроту, ловкость, силу, выносливость).

Обучение и совершенствование техники и тактики бокса начинается с упражнений без перчаток. Занимающиеся выстраиваются лицом к тренеру в одну или несколько шеренг. Наиболее способных боксеров и боксе-

ров низкого роста размещают в первой шеренге. При таком построении тренеру легче следить за тем, как выполняют упражнения стоящие сзади, которые смогут копировать технику более подготовленных учеников.

После упражнений на месте занимающиеся произвольно выполняют приемы, свободно передвигаясь по залу или разучивают их в бою с тенью.

Изучение приемов в перчатках вначале выполняется в двух шеренгах, а затем при произвольном передвижении по залу. После нескольких раундов и упражнений в парах на выполнение отдельных приемов приступают к условному бою в различной тактической обстановке, а затем переходят к упражнениям вольного боя.

После вольного боя занимающиеся выполняют упражнения с боксерскими снарядами или со скакалкой и приступают к бою с тенью.

В конце основной части урока применяются гимнастические упражнения — вначале без отягощения, а затем с отягощением.

Заканчивают основную часть подвижными играми, проводимыми с небольшой нагрузкой.

Задача заключительной части урока — привести организм занимающихся в относительно спокойное состояние. В нее входят: успокаивающие и дыхательные упражнения, упражнения на расслабление с ходьбой и на месте. Затем тренер подводит итоги занятия, говорит о недостатках и положительных сторонах занимающихся, проверяет и дает домашние задания.

Кроме учебно-тренировочного занятия, в обучении используются и другие уроки, которые в зависимости от периодов и задач подготовки решают частные задачи: развитие определенных физических качеств, совершенствование техники и тактики бокса, практика ведения боя, подготовка к соревнованиям, контроль за овладением пройденного материала. К таким урокам относятся:

- 1) занятия по общей физической подготовке;
- 2) занятия по совершенствованию техники и тактики бокса;
- 3) занятия по боевой практике;
- 4) контрольные уроки.

В занятия по общефизической подготовке включают в основном гимнастические и спортивно-вспомогательные

упражнения, а также небольшое количество специальных упражнений.

Тренеру, занимающемуся с боксерами-новичками, с самого начала обучения следует по возможности разнообразить средства физической подготовки, особенно общей, стараясь на занятиях использовать общеразвивающие упражнения (новички обычно проявляют повышенный интерес лишь к специальным упражнениям).

На 1-м году занятий особое внимание обращается на развитие быстроты движений, ловкости, гибкости, формирование осанки, а затем уже на развитие других физических качеств,

Подготовительная часть урока по физической подготовке должна состоять из легкоатлетического комплекса и общепринятых специальных упражнений, применяемых обычно в тренировочных занятиях по боксу.

В начале основной части урока используются легкоатлетические упражнения (бег на короткие дистанции, эстафеты, различные прыжки, метания, толкание ядра, камней и т. д.).

Вторая половина основной части посвящается совершенствованию техники и тактики бокса. После этого рекомендуется провести спортивную игру с мячом.

Более подробные сведения о занятиях по физической подготовке боксера-новичка тренер найдет в уроках 27—30 1-го года и 26—29 2-го года обучения, а также в специальной литературе по боксу (см. стр. 201).

В занятиях по боевой практике совершенствуются спортивно-технические навыки в условиях, приближенных к соревнованиям.

Основным упражнением этого урока является вольный бой с партнером, в котором боксеру предоставляется возможность самостоятельно проявить умение и навыки, полученные на занятиях.

В бою боксер должен быстро решать поставленные перед ним тактические задачи.

В зависимости от подбора партнеров используется:

- 1) бой с высоким или низким партнером;
- 2) бой с более легким (или тяжелым) партнером;
- 3) бой против партнера-левши;
- 4) бой с партнерами, применяющими различные виды тактики.

В контрольных уроках проверяется усвоение ранее изученного материала по технике и тактике бокса, физической подготовленности занимающихся или готовность боксеров к соревнованиям.

Такие уроки проводятся в различные периоды обучения и тренировки боксеров через интервалы, установленные тренером.

Помимо практических уроков, в обучении применяются теоретические занятия в форме отдельных уроков-лекций или бесед, которые проводит тренер как со всей группой, так и индивидуально с боксером. В задачу этих бесед входит сообщить ученикам определенные знания по боксу, привить им необходимые нравственные качества, а также способствовать росту их спортивной культуры.

С самого начала обучения тренеру следует тщательно разъяснять занимающимся, что собой представляет бокс как вид спорта, какое значение в боевых упражнениях имеет боевое мышление и хитрость. Необходимо убедить учеников в том, как важны для успехов в боксе всесторонняя физическая подготовка и правильный режим. В беседах, которые тренер обязан проводить с занимающимися в течение 5—10 мин. перед каждым уроком, надо постоянно добиваться того, чтобы они понимали смысл и задачи выполняемых действий и назначение каждого упражнения. Особенно важно постоянно напоминать о том, что изучение техники в упражнениях с партнером должно производиться при полном взаимном доверии: партнеры обязаны помогать друг другу осваивать приемы бокса, не допускать грубости в условных и тренировочных боях. Лишь при этом условии новички, обучаемые в секции, смогут изучить предлагаемый им объем техники и овладеть умением искусно боксировать.

Уже на первых занятиях надо познакомить новичков с рядом пунктов правил: об обязанностях боксеров, их костюме, о запрещенных действиях.

В дальнейшем, когда новички станут чаще упражняться в вольных боях, их знакомят с правилами оценки боя по очкам.

В беседе с учениками о технике и тактике всегда следует приводить примеры из подготовки и выступлений лучших советских боксеров.



К особой форме практических занятий относится утренняя зарядка, имеющая целью улучшить функциональную деятельность организма человека после сна.

Ежедневно утром новичкам рекомендуется проделывать зарядку в течение 15—20 мин. и, если возможно, небольшую пробежку (1,5—2 км) в парке или в лесу в невысоком темпе. После этого следует принять душ или помыться холодной водой до пояса, а затем растереться сухим полотенцем.

В комплекс упражнений зарядки вводятся и отдельные специальные упражнения для отшлифовки техники бокса (удары, контрудары, защиты).

### ПОДГОТОВКА БОКСЕРА-НОВИЧКА

Содержание и объем учебно-тренировочной работы с боксером-новичком определяется программой для секций бокса коллективов физической культуры в течение двух лет.

На 1-м году занятий новички овладевают основами техники и тактики бокса на дальней дистанции при помощи прямых ударов, укрепляют свое здоровье, всесторонне физически развивают себя, сдают нормативы комплекса ГТО.

На 2-м году обучения боксеры должны овладеть боевыми действиями при помощи ударов снизу, боковых ударов, расширить свои знания и умения в нанесении прямых ударов, сдать нормативы комплекса ГТО I ступени и получить 3-й разряд по боксу.

Учитывая программу, ниже приводится по 30 различных типовых уроков по боксу на каждый год занятий (см. табл. 4).

Большинство рекомендуемых конспектов уроков рассчитано на проведение 2—3 занятий, посвященных обучению и совершенствованию боксеров-новичков. Если же в течение учебного года конспектов уроков потребуется больше, преподаватель, исходя из конкретных задач обучения и тренировки, сможет, взяв за основу типовые уроки настоящего пособия, составить недостающие конспекты для проведения текущих занятий.

## Распределение по годам обучения уроков различной направленности

Содержание уроков	Количество уроков	
	1-й год обучения	2-й год обучения
1. Развитие качества быстроты . . . . .	27—28	—
2. Развитие качества ловкости . . . . .	29—30	—
3. Развитие качества силы . . . . .	—	26—27
4. Развитие качества выносливости . . . . .	—	28—29
5. Техничко-тактическая подготовка:		
Основные положения . . . . .	2	—
Прямые удары . . . . .	3—18	1—3
Удары снизу . . . . .	—	4—8
Боковые удары . . . . .	—	10—14
Уходы от канатов и угла ринга . . . . .	21—22	16
Боевые действия с партнером, находящимся в противоположной стойке . . . . .	23—24	17
Совершенствование ложных действий и ведения боя . . . . .	25—26	18—22
6. Проверка успеваемости по физической подготовке . . . . .	1	30
7. Проверка успеваемости по технико-тактической подготовке . . . . .	19	9, 15
8. Совершенствование техники и тактики бокса и исправление ошибок . . . . .	20	25
9. Подготовка к соревнованиям . . . . .	—	23—24

## ПРИМЕРНЫЕ УРОКИ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи 1-го года обучения указаны в программе для секции бокса. Это — привитие интереса к занятиям по боксу и воспитание спортивного трудолюбия; всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подготовка и сдача норм комплекса ГТО; изучение теоретических основ бокса; изучение техники и тактики бокса на дальней дистанции.

Осуществляя подготовку боксеров-новичков, тренер должен руководствоваться этими задачами.

Физическая подготовка боксера-новичка является одной из наиболее важных задач 1-го года обучения и рассматривается в практике бокса как фундамент, необходимый для спортивных достижений.

На занятиях по боксу используются различного рода упражнения для укрепления здоровья и развития основ-

ных физических качеств: ловкости, быстроты, силы и выносливости.

Первые месяцы обучения боксера-новичка — подготовительные. Они рассчитаны на постепенное втягивание занимающихся в систематические занятия. Поэтому в это время наиболее целесообразны эмоциональные и несложные уроки с акцентом на общую физическую подготовку, содержащие разнообразные общеразвивающие упражнения (гимнастику, подвижные и спортивные игры) и упражнения для изучения техники и тактики бокса.

Занятие строится по принципу постепенного усложнения и повышения физической нагрузки. Упражнения подбираются с расчетом всестороннего их воздействия на организм занимающегося. Они должны быть направлены на «проработку» всех основных мышечных групп, опорно-связочного аппарата и усиление функций внутренних органов. Кроме того, упражнения должны способствовать выработке основных умений и навыков в боксе.

Урок по общей физической подготовке может быть, например, полностью посвящен одному из видов спорта, спортивной игре, легкой атлетике и т. д. либо быть комбинированным, где различные упражнения чередуются в определенной последовательности.

Ниже даются примерные уроки на развитие качества быстроты (27—28) и ловкости (29—30). Уроки на развитие качества силы и выносливости применяются на 2-м году обучения. Используя конспекты уроков в течение года в практике своей работы, тренеру следует вносить в них изменения, исходя из текущих задач обучения. Ежеженедельно один из уроков обязательно посвящают физической подготовке.

Техническая подготовка боксера-новичка базируется на средствах типовой техники бокса, под которой понимаются наиболее целесообразные движения боксера, позволяющие переходить к особенностям индивидуальной техники.

В период начальной подготовки (1-й год обучения) боксер-новичок из очень большого многообразия технических средств бокса должен овладеть боевыми действиями на дальней дистанции при помощи прямых ударов и защит от них. Этому посвящены 15 уроков (3—17).

В течение учебного года тренер использует уроки в

зависимости от успеваемости обучаемых. Материал в уроках расположен в той последовательности, в которой он используется в практике бокса.

**Тактическая подготовка.** Тактическое воспитание боксера-новичка взаимосвязано с обучением технике. Изучая каждый удар, защиту, контрудар, новичок должен знать, как ими пользоваться в бою и для какой цели. Последовательное взаимосвязанное овладение новичками техникой и тактикой приведут боксера к сознательным приемам борьбы на ринге, к активному преодолению препятствий, стоящих перед ним в бою.

Основным средством тактики боксера-новичка является типовая техника и ложные действия. Ложные действия (финты) — неотъемлемый элемент искусного боксирования. При помощи их боксер маневрирует по рингу, вводит в заблуждение и сковывает противника, разгадывает его намерения, усыпляет бдительность или «щекочет» нервы партнера, держа его в напряжении, подготавливает атаку или контратаку, навязывает противнику невыгодные и неудобные боевые положения.

Большое значение в развитии боевого мышления и находчивости имеют подвижные и спортивные игры. В игре раскрываются способности боксеров к тактическому мышлению. Поэтому играм отводится постоянное место при подготовке боксера-новичка.

Уроки 25 и 26 посвящены тактической подготовке боксера-новичка. Их можно использовать на протяжении 1-го года занятий боксом, несколько изменяя их содержание.

Волевая подготовка боксера-новичка неотъемлема от общевоспитательной работы тренера в процессе занятий на протяжении всего текущего года.

Тренер руководствуется основными педагогическими принципами и воспитывает в процессе занятий боксом такие необходимые будущему боксеру волевые качества, как целеустремленность, настойчивость, инициативность, уверенность, смелость и др.

Чтобы быть боксером-спортсменом, надо соблюдать строгий режим, настойчиво изучать технику и тактику бокса, тщательно заниматься общей физической подготовкой и т. д. На все это нужны волевые усилия, и только правильный подход тренера к решению проблемы «слабых мест» в характерах занимающихся даст воз-

возможность достигнуть определенного спортивного результата.

Чтобы успешно воспитывать новичков, тренер обязан хорошо знать их. Он должен интересоваться не только физической подготовкой боксеров, уровнем овладения ими техникой и тактикой бокса, но и хорошо знать о другой стороне их жизни — бытовых условиях, поведении дома и в общественных местах, склонностях и т. д.

В главе «Воспитательная работа в секции бокса» (см. стр. 18) тренер найдет ответы на основные вопросы о морально-волевой подготовке спортсмена.

Процесс обучения новичков в течение учебного года должен быть организован и распланирован в определенной последовательности на основе учебного плана (табл. 1) и графика (табл. 2 или 3).

Ниже приводятся таблицы распределения уроков в течение 1-го года обучения боксу.

В табл. 5 дается примерное распределение уроков различной последовательности в каждом месяце занятий боксом. В табл. 6 уроки планируются из расчета 12 занятий в месяц, т. е. 3 урока в неделю.

Еженедельно на протяжении учебного года один из уроков (3, 6, 9, 12-й) посвящен физической подготовке. При настоящем планировании использованы лишь 4 конспекта уроков (27, 28, 29, 30-го), но это не значит, что тренер должен все время строго придерживаться содержания конспектов пособия по физической подготовке. Тренер по своему усмотрению может широко использовать и другие средства, способствующие всестороннему физическому развитию обучаемых. Важно, чтобы занятия были насыщены различными физическими упражнениями, разносторонне воздействующими на организм занимающегося. Наиболее полезны в этом отношении комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из различных видов спорта и бокса.

В распределении уроков по технико-тактической подготовке положен принцип систематичности и последовательности усвоения боевых действий, перехода от простых приемов к более сложным и постепенности обобщения их в боевой практике при помощи прямых ударов. Однако тренер, если в группе хорошая успеваемость, может уже и на 1-м году обучения перейти к изучению учебного материала 2-го года (удары снизу, боковые



Примерное распределение уроков различной направленности на 1-м году обучения по месяцам

Содержание уроков	Периоды, месяцы											
	подготовительный						основной			переходный		
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1. Развитие качества быстроты	28	28	27	27	27	27	27	27	28	28	28	
2. Развитие качества ловкости	—	30	29	29	29	29	29	29	30	30	30	
3. Изучение и совершенствование:												
— основных положений	2											
— одиночных прямых ударов левой и защит от них	3,4,5	4										
одиночных прямых ударов правой и защит от них		7	7,10									
двойных из сочетания прямых ударов и защит от них	6	6,8,9	11	11,13,14	12,14	11		14			14	
серийных из сочетания прямых ударов и защит от них					15	16	17	17	17	17	17	

Содержание уроков	Периоды, месяцы											
	подготовительный							основной			переходный	
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
подготовительных тактических действий	25	25,26	25,26	25,26	25,26	25,26	25,26	25,26	25,26	25,26	25,26	25,26
уходов от канатов и угла ринга								21	22	21	22	
боевых действий с партнером в противоположной стойке								23	24	23	24	
4. Проверка успеваемости: по физической подготовке	1					1				1		
по технико-тактической подготовке			19		19		19		19			
5. Совершенствование техники и тактики и исправление ошибок			18,20	18	18,20	18	18,20	18	18,20	18	18	

удары), но не в ущерб физической подготовке занимающихся.

Таблица 6

Примерная последовательность использования уроков на 1-м году обучения боксу (при трех занятиях в неделю)

Месяцы	Уроки											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Сентябрь . . . . .	1	2	28	3	3	28	4	5	28	6	25	28
2. Октябрь . . . . .	4	25	28	6	7	28	26	8	28	9	26	30
3. Ноябрь . . . . .	7	25	27	10	11	29	26	18	27	19	20	29
4. Декабрь . . . . .	13	25	27	18	14	29	26	17	27	14	26	29
5. Январь . . . . .	15	25	27	12	18	29	26	14	27	19	20	29
6. Февраль . . . . .	16	22	27	11	18	29	26	16	27	1	26	29
7. Март . . . . .	17	25	27	17	18	29	26	17	27	19	20	29
8. Апрель . . . . .	21	25	27	23	17	29	26	14	27	18	26	29
9. Май . . . . .	22	25	28	17	18	30	26	24	28	19	20	30
10. Июнь . . . . .	21	25	28	17	18	30	26	23	28	1	26	30
11. Июль . . . . .	17	25	28	14	22	30	26	24	28	18	26	30
12. Август . . . . .	Перерыв											

Предлагаемая очередность изучения техники бокса, когда вначале изучаются прямые удары, а затем удары

Таблица 7

Примерная последовательность использования уроков в 1-м году обучения (при двух занятиях в неделю)

Месяцы	Уроки							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Сентябрь . . . . .	1	2	28	3	3	4	28	5
2. Октябрь . . . . .	6	25	28	7	5	7	30	26
3. Ноябрь . . . . .	8	18	27	25	19	20	29	26
4. Декабрь . . . . .	9	10	27	25	11	12	29	26
5. Январь . . . . .	13	18	27	25	19	20	29	26
6. Февраль . . . . .	14	15	27	25	16	1	29	26
7. Март . . . . .	17	18	27	25	19	20	29	26
8. Апрель . . . . .	17	21	27	25	23	18	29	26
9. Май . . . . .	22	18	28	25	19	20	30	26
10. Июнь . . . . .	17	18	28	25	24	1	30	26
11. Июль . . . . .	21	23	28	25	17	18	30	26
12. Август . . . . .	Перерыв							

**Конспект-график**  
**Примерное распределение учебного материала**  
**на сентябрь в 1-м году обучения**

Части урока	Содержание урока	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		1	2	28	3	3	28	4	5	28	6	25	28
Подготовительная	Построение. Рапорт. Приветствие. Переключка. Объяснение задачи и содержания урока	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Беседа	+											
	Строевые упражнения	+	+		+	+		+	+		+	+	
	Ходьба, бег (в переменном темпе, с ускорением)		+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
	Общеразвивающие упражнения (при ходьбе и беге)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Общеразвивающие упражнения (на месте, в строю)		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Специальные упражнения (при ходьбе и передвижении)		+		+	+		+	+		+	+	
	Специальные упражнения (на месте, в строю)		+		+	+		+	+		+	+	
	Упражнения со скакалкой			+			+			+			+
	Игры. «Чехарда»		+	+			+			+			+
Основная	Упражнения в ударах, защитах, передвижениях (без перчаток)		+		+	+		+	+		+	+	
	Упражнения в перчатках (приемы)				+	+		+	+		+	+	
	Условный бой							+	+		+		
	Бой с тенью							+	+		+	+	
	Упражнения со снарядами							+	+		+	+	
	Упражнения со скакалкой								+		+		
	Упражнения с набивными мячами											+	
	Корректирующие упражнения				+	+					+		
	Общеразвивающие упражнения (стоя, сидя, лежа)			+			+			+		+	+
	Контрольные упражнения	+											
Подвижные игры				+	+		+	+		+	+		

Части урока	Содержание урока	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		1	2	28	3	3	28	4	5	28	6	25	28
Заключи- тельная	Спортивные игры	+	+	+			+			+			+
	Ходьба. Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Замечания об итогах урока	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Задание на дом				+	+			+	+		+	+

Примечание. В числителе дается порядковый номер урока, а в знаменателе — номер конспекта уроков.

снизу, продиктована научными исследованиями, показавшими целесообразность данной последовательности.

Конспект-график (табл. 8) наглядно отображает весь учебный процесс в течение месяца, что позволяет тренеру быстро ориентироваться в распределении учебного материала и в выборе правильного методического пути при решении педагогических задач в дальнейшем.

Предполагаемое для выполнения упражнение рекомендуется отмечать карандашом, чтобы в дальнейшем фактически проведенную работу отметить чернилами, а невыполненное задание стереть резинкой.

## Урок 1

**Задача:** ознакомление новичков с боксом как видом спорта и требованиями к занимающимся; проверка физической подготовленности учеников, допущенных врачом к занятиям.

Подготовительная часть — 40 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока—5 мин.

2. Беседа: «Бокс как вид спорта». Требования к занимающимся боксом — 20 мин.

3. Строевые упражнения—объяснение, показ и упражнения в выполнении команд на месте — 5 мин.\*

4. Общеразвивающие упражнения с ходьбой и на месте — 10 мин.\*

\* Строевые, общеразвивающие и специальные упражнения и упражнения на расслабление описаны в соответствующих разделах пособия (см. стр. 179—201).



Основная часть — 75 мин. 1. Контрольные нормативы физической подготовки — 65 мин.

2. Игра в баскетбол — 10 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Упражнения для расслабления мышц. Замечания по проведённому уроку.

Методические указания: занятие начинается с построения группы в одну шеренгу и переключки занимающихся. Одновременно с этим преподаватель проверяет, у всех ли новичков имеются справки от врача, что они прошли медицинский осмотр и допущены к занятиям боксом, а также знакомится с их местом работы или учебы. Закончив знакомство с группой, он проводит беседу.

Объясняя задачи и содержание урока, преподаватель кратко рассказывает о том, что представляет собой бокс, каковы особенности этого вида спорта.

Бокс в советской системе физического воспитания занимает одно из важных мест. Правильно организованные занятия боксом воспитывают у занимающихся смелость, волю к победе, быстроту реакции, умение переносить трудности, развивают силу, ловкость и выносливость.

Подготавливая боксера-новичка, следует в первую очередь выработать у него установку на искусное обгрывание противника, и это особенно важно подчеркнуть в беседе.

Представитель искусного бокса стремится, избегая ударов, получить преимущество над противником в нанесении ударов, заставить его промахнуться, применяя маневрирование, защиты, ложные действия, обманы и другие тактические приемы. Чтобы решить эту задачу, боксеры должны обладать быстрым мышлением, мгновенной реакцией, сообразительностью, большой быстротой и точностью движений, ловкостью, обязаны отлично понимать тактику и владеть основами техники бокса.

Путь молодого боксера от новичка до мастера спорта — это путь упорного непрерывного труда, постоянных упражнений, ведущий к всестороннему развитию и совершенствованию волевых и физических способностей, к достижению высокого спортивного мастерства.

Этот путь будет более коротким и успешным, если в основу спортивного роста боксера будут положены отлич-

ная физическая подготовка и тщательное изучение и совершенствование техники и тактики бокса.

Тренер рассказывает о задачах, стоящих перед обучаемыми, о необходимости регулярно посещать уроки, о костюме для занятий и т. д.

Он знакомит новичков с задачами урока, сообщает им его содержание и необходимые теоретические сведения, связанные с изучаемым материалом.

После краткой беседы преподаватель выстраивает учеников, и они выполняют строевые упражнения на месте и в движении.

После строевых упражнений на первом этапе обучения используются различные физические упражнения. Они начинаются обычно с ходьбы, переходящей в бег. Пробежав намеченное расстояние, переходят на быстрый, а затем на медленный шаг. Ходьба и бег длятся 1—2 мин. После бега обязательно следует немного пройти шагом. Ходьбу и бег можно проводить не только вокруг зала, но и пересекая зал. Закончив их, ученики переходят к общеразвивающим упражнениям с ходьбой, а затем группа выстраивается для выполнения общеразвивающих и специальных упражнений на месте в шеренгах.

Упражнения для развития и совершенствования физических качеств проводятся на каждом занятии. Опыт показывает, что для достижения высоких спортивных достижений необходимо систематически развивать и совершенствовать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость и ловкость.

В конце пособия, на стр. 179—201, даны различные виды упражнений, которые преподаватель должен использовать на занятиях по боксу. Однако тренер может значительно расширить число применяемых упражнений, пользуясь для этого учебными пособиями из других видов спорта.

Нормативы по физической подготовке позволяют преподавателю определять степень физической подготовленности учеников, принятых в секцию, и наметить пути учебно-тренировочной работы по боксу.

Ниже приводятся примерные нормативы по общей физической подготовке, однако тренер по своему усмотрению может заменить их и на другие.

Преподаватель уже с первого занятия получит некоторое представление о каждом новичке. Например, игра

## Нормативы по общей физической подготовке

Упражнения	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1. Сгибание рук в упоре лежа . . . . .	35 раз	25 раз	15 раз
2. Подтягивание в висе на перекладине . . . . .	10 раз	8 раз	6 раз
3. Бег 100 м . . . . .	14 сек.	14,6 сек.	15 сек.
4. Прыжок в высоту с разбега или в длину с разбега	130 см 4,50 м	126 см 4,20 м	120 см 4 м
5. Толкание ядра (5 кг)			
вес боксера до 60 кг . .	9/8 м	8/7	7/6
до 71 кг . . . . .	10/9 м	9/8	8/7
свыше 71 кг . . . . .	11/10 м	10/9	9/8

**Примечание.** В числителе указаны результаты для правой руки, в знаменателе — для левой.

в баскетбол, проведенная на первом занятии, позволит тренеру уяснить, насколько занимающиеся ловки и сообразительны.

Закончив игру, занимающиеся переходят на быстрый, а затем на медленный шаг и, когда их дыхание успокоится, выполняют упражнения на расслабление. Тренер кратко оценивает итоги урока, положительные стороны и ошибки занимающихся, напоминает о необходимости принять душ и сообщает, когда будет следующий урок. После этого дается команда «Разойдись!»

На этом уроке или позднее тренер дает ученикам домашние задания. Так, одним можно предложить включить в утреннюю гимнастику специальные упражнения для совершенствования техники, другим — делать пробежки для выработки дыхания, третьим — укрепить мышцы живота и т. д. На следующих уроках тренер обязан проверить, как выполняются домашние задания.

## Урок 2

**Задача:** общая физическая подготовка и обучение основным положениям боксера в бою (положение кулака, боксерская стойка, передвижение по рингу, боевая дистанция).

Подготовительная часть — 55 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Строевые упражнения — объяснение, показ и упражнения — 7 мин.

3. Ходьба, бег — 3 мин.

4. Общеразвивающие упражнения с ходьбой — 10 мин.

5. Специальные упражнения с ходьбой — 10 мин.

6. Общеразвивающие упражнения на месте — 10 мин.

7. Специальные упражнения на месте — 10 мин.

Основная часть — 60 мин. 1. Разучивание основных положений боксера: 1) боевая стойка боксера — объяснение, показ и упражнения в стойке (см. стр. 189) — 10 мин.; 2) передвижение по рингу — объяснение, показ и упражнения в передвижениях (см. стр. 189) — 10 мин.; 3) боевая дистанция — объяснение, показ и упражнения на дальней дистанции (см. стр. 190) — 10 мин.

2. Игра в баскетбол — 30 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба.

Упражнения для расслабления. Замечания по уроку.

Методические указания: в каждом уроке после строевых упражнений вначале проводят общеразвивающие, а потом уже специальные упражнения.

Специальные упражнения в уроке выполняются в учебной стойке; с их помощью осваивают передвижения и прямые удары, которые на данном уроке в перчатках еще не изучаются. Обучение боксера тому или иному действию в дальнейшем также следует начинать со специальных упражнений без перчаток, включаемых в первую часть урока.

Упражнения в учебной стойке (рис. 6) начинают с переноса веса тела с левой ноги на правую и обратно. Тренер обращает внимание на то, чтобы ноги не были напряжены. Перенося вес тела на правую ногу, боксер ставит левую ногу на носок, пятку приподнимает и слегка поворачивает наружу. Так же он выполняет движение и в другую сторону (рис. 7).

Затем к этому движению боксер добавляет выпрямление руки. Поворачивая туловище направо и перенося вес тела с левой ноги на правую, он одновременно направ-



Рис. 6. Учебная стойка для имитационных упражнений

ляет левую руку от подбородка прямо вперед (кулак должен быть обращен ногтями вполборота вниз), оставляя правую руку на месте (у подбородка). То же самое боксер повторяет правой рукой и далее поочередно.

На первых уроках все движения выполняются свободно, без усилий.

В основной части урока обучение боевым действиям начинается с боевой стойки и передвижения.

Боевая стойка (рис. 8) — это исходное положение боксера, удобное для нанесения ударов, защиты от них и передвижения по рингу.

В первоначальном обучении исходят не из индивидуальных особенностей занимающихся, а из общепринятой (типовой) стойки боксера, применяемой на дальней дистанции. Эта стойка представляет такое положение тела, из которого можно производить те или иные движения наиболее экономно и быть предельно закрытым от ударов противника, наносимых с дальней дистанции.

Прежде чем обучать боевой стойке, тренер должен выяснить, нет ли среди занимающихся левшей. Нужно учесть, что из-за ложной стыдливости некоторые из них могут скрывать это. Поэтому вначале нужно рассказать о преимуществе и успехах левшей в соревнованиях, а затем спросить занимающихся, какая рука у них лучше развита.

Боксера-новичка следует обучать типовой (общей для всех) боевой стойке (в левостороннем или правостороннем положении), чтобы более развитая рука выполняла вначале защитные, а позже ударные функции.

Ниже дается описание боевой стойки боксера, находящегося в левостороннем положении по отношению к своему противнику. Боевая стойка левши в правосторон-

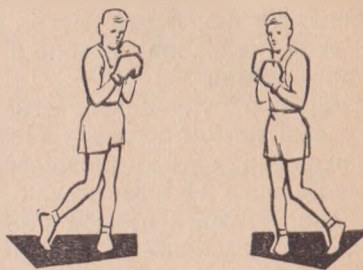


Рис. 7. Упражнения в учебной стойке — перенос веса тела



Рис. 8. Боевая стойка



нем положении является как бы зеркальным отражением обычной стойки.

В типовой стойке вес тела боксера расположен равномерно на обеих, слегка согнутых ногах. Ступни повернуты несколько внутрь. Вес тела находится на передней части ступни, левая нога немного выдвинута вперед. В этом положении удобно и легко перемещаться в любом направлении.

Левую руку боксер сгибает в локтевом и немного в лучезапястном суставах. Левый кулак, обращенный тыльной поверхностью влево-вверх, выдвигают вперед, дальше правого. Правый кулак не сжат и находится у подбородка, ближе к правой стороне (большой палец касается середины подбородка). Левое плечо слегка приподнято, правое опущено. Опущенные локти касаются туловища.

Чтобы выработать умение правильно держаться в боевой стойке, необходимо вначале эту стойку изучить на месте.

Для этого тренер, выстроив занимающихся, предлагает им стать в положение «смирно», сомкнуть носки и слегка развести пятки, после чего левой ногой сделать шаг влево-вперед (правую ногу оставить на месте). Вес тела распределяется равномерно на обеих ногах. Затем, переплетя пальцы, нужно соединить кисти, согнуть руки в локтях и поднести соединенные кисти к правой щеке. Освободив пальцы, следует левую руку выдвинуть вперед-влево так, чтобы кулак был на высоте плеча, а рука согнута в локте под острым углом. Правую руку надо оставить на месте, подбородок опустить, правую ногу немного согнуть в колене, пятку слегка приподнять от пола.

Для расслабления мышц плечевого пояса и живота начинающим боксерам рекомендуется сделать глубокий выдох и только после этого встать в боевую стойку. Это необходимо сделать для того, чтобы все действия боксера сохраняли непринужденность.

У новичка, овладевающего боевой стойкой, чаще всего встречаются следующие ошибки: неправильное положение головы (приподнята или повернута направо), широко разведены в стороны или низко опущены руки, кулак повернут ладонью или тыльной стороной к партнеру, ноги широко расставлены или находятся на одной линии.

Вес тела перенесен на одну ногу, туловище, руки и ноги излишне напряжены.

При обучении боевой стойке рекомендуется пользоваться упражнениями, данными на стр. 189.

Передвигаться по рингу надо мелким скользящим шагом на передней части ступней. При передвижении вперед боксер делает небольшой шаг левой ногой вперед, а затем подтягивает к ней правую, до положения, обеспечивающего равновесие (рис. 9). При передвижении назад

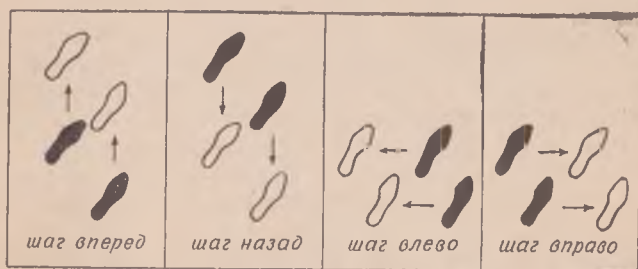


Рис. 9. Техника передвижений по рингу

сначала делается шаг правой ногой, при передвижении влево — левой, а вправо — правой. Нога, которую боксер подтягивает, может или скользить по полу, или передвигаться, не касаясь его. Начинать передвигаться следует с той ноги, которая стоит впереди в направлении передвижения.

Шаги двойные, тройные и т. д. являются многократным повторением одиночных шагов. Причем после каждого шага ноги боксера все время сохраняют положение, характерное для боевой стойки.

Передвижения по рингу изучают после того, как усвоена боевая стойка. Сперва тренер рассказывает, какое значение имеет передвижение в бою на ринге. Затем показывает технику передвижения.

Вначале занимающиеся усваивают одиночные шаги вперед, назад, влево и вправо, затем изучают двойные шаги во всех направлениях и, наконец, передвижения слитными скользящими шагами.

Обучая передвижениям, тренер должен развить у занимающихся умение легко передвигаться в боевой стойке, не меняя правильного положения тела и не напрягая излишне мышц. При передвижении правая нога, следуя за левой, не должна отрываться от пола.

Передвигаясь спиной или боком вперед в боевой стойке, боксер всегда должен смотреть влево, так как его голова в этом положении несколько больше защищена от ударов противника.

Упражнения в передвижении по рингу включают в самых различных комбинациях в каждый урок. Позднее, когда все передвижения будут усвоены, их включают не в основную, а в подготовительную часть урока.

Для овладения техникой передвижения рекомендуется использовать упражнения на стр. 189—190.

Дальняя дистанция определяется расстоянием, с которого боксер, находящийся в боевой стойке, сделав шаг вперед, сможет достать противника длинным ударом.

Дальняя дистанция определяется каждым боксером индивидуально, сообразно длине его рук, росту и длине шага. Для новичка дальняя дистанция является основной, так как на ней должны совершаться все его боевые действия.

На этой дистанции боксер может более тщательно наблюдать за всеми действиями противника и контролировать их. Овладеть защитой на этой дистанции гораздо легче, так как путь удара длиннее — удобнее проследить за ударом и избежать его.

Перед изучением дальней дистанции тренер рассказывает о предельном расстоянии, с которого возможно нанести противнику удар шагом вперед, и показывает, как надо индивидуально находить ее в зависимости от рук и шага. Затем занимающиеся измеряют дистанцию:

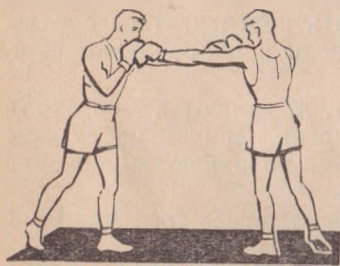


Рис. 10. Измерение дальней дистанции вытянутой рукой

став попарно друг против друга и приняв боевую стойку, они сближаются так, чтобы коснуться вытянутой левой рукой открытой ладони руки партнера (рис. 10).

После этого один из них делает шаг назад. Теперь боксеры находятся друг от друга на дальней дистанции того боксера, который сделал шаг назад (рис. 11).

Чтобы занимающиеся смогли быстрее усвоить дистанцию, необходимо использовать упражнения при передвижении (см. стр. 190).

Заключительные части разных уроков мало чем отличаются друг от друга (см. 1-й урок). В связи с этим указания о заключительной части урока в дальнейшем не приводятся.

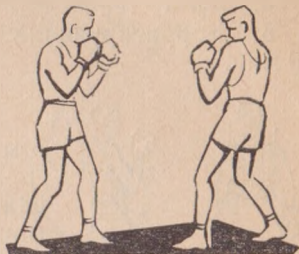


Рис. 11. Положение боксеров на дальней дистанции

### Урок 3

**Задача:** общая физическая подготовка, обучение прямому удару левой в голову и защите от него с помощью подставки ладони правой руки.

Подготовительная часть — 50 мин. 1. Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Строевые упражнения — 7 мин.

3. Бег, ходьба — 3 мин.

4. Общеразвивающие и специальные упражнения на месте и с ходьбой — 35 мин.

Основная часть — 65 мин. 1. Основные положения боксера. Упражнения на месте в шеренге (см. стр. 190) — 10 мин.

2. Прямой удар левой в голову. Объяснение и показ элементов удара: 1) перемещение веса тела на левую ногу; 2) поворот туловища вправо; 3) движения левой руки вперед к цели; 4) движения правой руки для страховки.

Упражнения в ударе (см. стр. 190). И. п. боевая стойка — без перчаток, на месте, с шагом вперед, в стороны (в одной шеренге) — 15 мин.

3. Защита подставкой правой ладони. Упражнения в

защите (см. стр. 191). И. п. боевая стойка без перчаток— в одной, двух шеренгах, в парах, лицом друг к другу без перчаток и в перчатках— 15 мин.

4. Бой с тенью— 5 мин.

5. Корректирующие упражнения (см. стр. 184)— 10 мин.

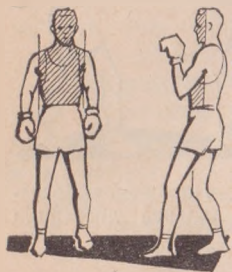


Рис. 12. Разрешенная площадь на теле боксера для нанесения ударов

6. Игра (см. стр. 185)— 10 мин.

Заключительная часть— 5 мин.

Ходьба. Упражнения для расслабления. Замечания по уроку. Домашние задания.

Методические указания: обучение удару начинается с объяснения тренера, что правилами бокса разрешается наносить удары только сжатым кулаком, защищенным специальной боксерской перчаткой (300—350 г) с мягкой волосяной набивкой, смягчающей удар в переднюю и боковую части головы и туловище до линии пояса (рис. 12).

Боксерам необходимо научиться наносить удары быстро и точно, не злоупотребляя силой. Кисть, сжатая в кулак (пальцы согнуты и прижаты к ладони, большой палец прижат к средней фаланге указательного пальца), слегка согнута внутрь.

Удар наносится головками пястных костей (рис. 13). Если боксер наносит удар неправильно и недостаточно сжимает кулак, он может повредить пястные кости и суставы большого пальца.

Чтобы предохранить руку от возможных повреждений, кисть нужно забинтовывать (рис. 14). Для этого употребляют бинты длиной 2,5 м и шириной 4 см.

Боксер обязан научиться бинтовать себе руки, чтобы ощущать, насколько сильно забинтована кисть. Излишне тугая бинтовка задерживает кровообращение, и рука бы-

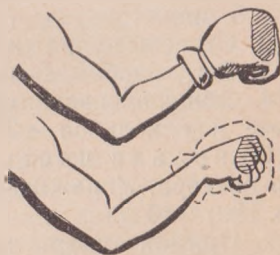


Рис. 13. Ударное место перчатки; положение кулака при ударе



стро устает. Если же кисть забинтована слишком слабо, то бинт во время упражнения или боя может сползти и не выполнить своей функции — предохранить руку от возможной травмы. Кисть нужно забинтовать так, чтобы бинт сильно не давил на нее (в разжатом положении) и

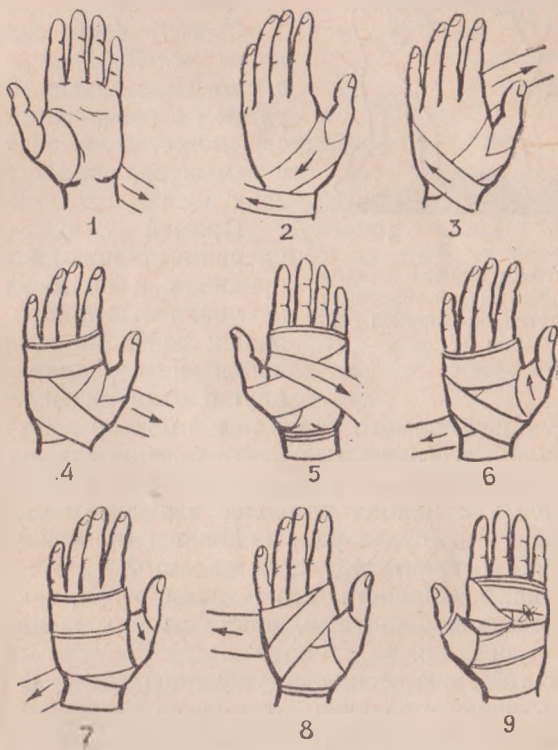


Рис. 14. Бинтование кисти

достаточно стягивал в момент, когда боксер сжимает ее в кулак.

В бою кулак сжимают только в момент прикосновения к цели. Все остальное время пальцы собраны в кулак, но не сжаты, чтобы не затруднять подготовительных движений руками и не утомлять мышц предплечья.

Тренер показывает занимающимся ударное место на кулаке, образуемое головками пястных костей. Затем он предлагает боксерам придать кулаку правильное положение, надавливая ладонью на головки пястных костей и основные фаланги пальцев другой руки, и запомнить это положение.

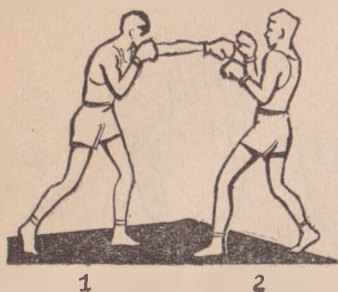


Рис. 15. Атака прямым ударом левой в голову (1) и защита от него подставкой правой ладони (2)

Прямой удар левой рукой (рис. 15, 1) применяют в бою чаще других. Овладев ударом в совершенстве, боксер может пользоваться им в самых различных тактических целях.

Прямой удар с шагом вперед выполняют при атаке противника; на месте, останавливая атаку; при отходе назад; во время маневрирования и передвижения вокруг противника и т. п.

С помощью прямого удара левой боксеры могут обнаружить наиболее открытые места противника; угрожая ложными прямыми левой, обмануть его или, усыпляя его бдительность и находя наиболее выгодную дистанцию, подготавливать другие удары. Нанося прямой удар левой, можно составить представление о быстроте реакции противника, особенностях его техники, о том, как он умеет пользоваться защитами, какие из них предпочитает применять и т. п.

Приняв боевую стойку по указанию тренера, занимающиеся в шеренге разучивают удар на месте, без партнера. Ведя счет, тренер иногда задерживает занимающихся в конечном положении, чтобы сделать необходимые исправления, уделяя большое внимание положению головы. Затем удар изучают с шагом вперед левой ногой, с шагом влево и вправо, передвигаясь влево-вправо.

Далее удар изучается с двойным шагом вперед и назад.

Характерные ошибки: при прямом ударе левой боксер чрезмерно поднимает локоть; наносит удар тыльной или внутренней стороной перчатки, не страхуется правой рукой; опускает после удара левую руку; дела-

ет слишком широкий шаг вперед или прыжок; задерживает после удара руку у цели.

Защиту подставкой правой ладони (рис. 15, 2) разучивают вслед за усвоением удара в шеренге. Тренер подчеркивает, что на овладение защитой необходимо обращать самое серьезное внимание, так как умелая защита—основа мастерства боксера. Подставку правой ладони в дальнейшем нужно сочетать с различными видами защиты. Каждый боксер обязан научиться применять защиту от определенного удара; для этого партнер должен вначале наносить удар медленно, а затем постепенно ускорять его. Чтобы вовремя применить нужную защиту, боксеру следует научиться по исходным положениям противника определять, когда будет нанесен удар и как он направляется к цели. Применять защиту нужно в самый последний момент, чтобы партнер не успел изменить направление удара.

Для защиты используют подставки правой ладони: прямо перед головой; с поворотом ладони вниз; с поворотом ладони, отводящей удар вверх; с поворотом ладони влево, отводящей удар в сторону.

Характерные ошибки: боксер для защиты преждевременно выставляет руку вперед; чрезмерно расслабляет руку в момент, когда она соприкасается с рукой, наносящей удар.

Сначала обучают защите подставкой раскрытой правой ладони (другим защитам обучают позднее). Усвоив защиту без партнера в одношереножном строю, а затем с партнером (в перчатках) в двухшереножном, занимающиеся закрепляют навык защиты, упражняясь с атакующим партнером в парах, свободно передвигаясь по залу. Одному боксеру разрешается наносить удары, а другому—защищаться от них. Атакующий должен передвигаться во все стороны, а не только вперед.

В следующем упражнении занимающиеся наносят удары поочередно. Партнеры договариваются, через сколько ударов (1—3) они меняются ролями. Это упражнение развивает у обучаемых умение переходить от атаки к защите и наоборот.

Перед началом упражнения тренер напоминает занимающимся о том, чтобы они наносили удары поочередно, сохраняли дальнюю дистанцию, своевременно защищались и, главное, не наносили сильных ударов.

Удары нужно наносить без обманов (финтов). Ученики должны с самого начала подмечать друг у друга недостатки и указывать на них. Во время выполнения упражнений тренер должен громко делать занимающимся замечания, указывая, что нужно исправить. Например: «Держите ниже голову», «Не опускайте руку после удара», «Не стойте на месте, передвигайтесь».

Нельзя разрешать занимающимся вести бой сумбурно. Они должны правильно передвигаться и не часто наносить удары. Тренер при этом ходит по залу, поправляет новичков, делая громко замечания, так как к ним обычно прислушиваются все боксеры. Заметив одинаковые недостатки у большинства занимающихся, тренер останавливает группу и указывает на основные ошибки.

Обычные ошибки атакующих: не отходят назад после удара и двигаются только вперед; опускают левую руку после удара.

Обучая ударам, нужно следить, чтобы боксеры не замахивались бьющей рукой. Замахиваясь, боксер дает противнику знать о замышляемом ударе. Кроме того, мах удлиняет время удара, и боксер, наносящий удар, раскрывает себя, т. е. становится уязвимым для контрударов противника. Удар достигает цели только в том случае, если его наносят внезапно.

Пройденные удар и защиту необходимо закрепить в свободном передвижении по залу в бою с тенью. В данном уроке темой боя с тенью будет боевая стойка, передвижения, прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони. Обучаемый должен непринужденно, легко и правильно передвигаться по залу, наносить удары и защищаться подставкой правой ладони, сохраняя боевую стойку.

В конце урока рекомендуется провести одну из подвижных игр (см. стр. 185), а затем проверить, как выполняются домашние задания.

#### Урок 4

**Задачи:** общая физическая подготовка, обучение контрудару прямым левой в голову и защите уходом назад.

Подготовительная часть — 50 мин. 1. Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Строевые упражнения — 5 мин.

3. Бег, ходьба — 3 мин.

4. Общеразвивающие и специальные упражнения на месте и с ходьбой — 37 мин.

Основная часть — 65 мин. 1. Повторение (совершенствование) основных положений боксера. Упражнения в передвижении — 5 мин.

2. Прямой удар левой в голову. Упражнения в нанесении удара в одной шеренге. И. п. боевая стойка на месте и с шагом в стороны — 5 мин.

3. Защита уходом. Объяснение и показ. Упражнения в защите. И. п. боевая стойка без перчаток в одной и в двух шеренгах, лицом друг к другу. То же в сочетании с подставкой ладони — 5 мин.: 1) уход назад на команду тренера (в одношереножном строю); 2) уход назад на атакующий удар (показ) тренера или боксера (в одношереножном строю); 3) уход назад на атакующий удар партнера (в двухшереножном строю).

4. Контрудары. Объяснение и показ встречного прямого удара левой, сочетаемого с защитой подставкой под удар правой ладони. Упражнение во встречных ударах левой. И. п. боевая стойка в шеренге без перчаток; в двух шеренгах, лицом друг к другу — 5 мин.: 1) встречный (ответный) контрудар на команду тренера в одношереножном строю (без перчаток); 2) то же с защитой подставкой правой ладони от удара (показа) тренера или боксера; 3) встречный и ответный контрудары, сочетаемые с защитой подставкой правой ладони и уходом назад от удара партнера — с односторонней (поочередной) атакой (в перчатках — в двухшереножном строю и в парах);

5. Изучение приемов в перчатках — 15 мин. (см. стр. 64).

Примечание. Изучение приемов в перчатках во всех уроках проводится в трех вариантах:

1) один боксер атакует весь раунд, другой защищается (без контратаки); 2) то же с контратакой; 3) боксеры в течение раунда атакуют и защищаются поочередно (сначала проводит атаку один боксер, другой защищается, а затем защищающийся атакует, а его партнер переходит к защите).

6. Условный бой левой рукой с применением ранее пройденных защит — 2 мин.

7. Бой с тенью — 5 мин.

8. Упражнения со снарядами — 8 мин.



Атака	Защита	Контратака	Защита
Прямым ударом левой в голову	Уход назад в сочетании с подставкой правой ладони		
Прямым ударом левой в голову	То же	Ответным прямым ударом левой в голову	Подставкой правой ладони с уходом назад
Прямым ударом левой в голову	То же	Ответным или встречным прямым ударом левой в голову	То же

9. Игра (см. стр. 185) — 15 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Упражнения на расслабление. Замечания по уроку.

Методические указания: совершенствование основных положений боксера в бою проводится в процессе всего начального обучения. Если на них не обращать внимания, то занимающиеся приобретут неправильные навыки в технике ударов и защит.

Боксеры продолжают также постоянно упражняться в передвижениях. Тренер следит за тем, чтобы и слитные и одиночные шаги были мягкими, скользящими, ненапряженными.

Если боксеры, передвигаясь, излишне сближают ступни или перекрещивают ноги, на эти ошибки необходимо сразу указывать, добиваясь, чтобы боксеры исправляли их тут же на уроке.

При обучении следует обратить внимание на удар с уходом назад и ответный контрудар с шагом вперед после защиты уходом назад.

Защиту уходом (шагами назад и в сторону) применяют от всех ударов. Ее можно успешно сочетать со всеми другими защитами. С помощью уходов выполняются многие тактические действия: боксер сохраняет нужную дистанцию, разрывает дистанцию, сближается с противником и входит в ближний бой; выходит из ближнего боя маневрирует вокруг противника.

**Характерные ошибки:** боксер делает чрезмерно широкие шаги; теряет равновесие; откидывает голову назад.

Обучение защите уходом назад и в стороны в сочетании с подставкой правой ладони не встречает затруднения. Эта пассивная защита усваивается быстрее, чем активная. Но после, несмотря на ее кажущуюся легкость, довольно сложно перейти к ответной контратаке, особенно в бою. Поэтому на занятиях обычно обучают уходу с контрударом, уделяя таким упражнениям значительное время.

Обучать контрудару прямым левой в голову начинают с краткого объяснения того, как выполнить встречный и ответный контрудары.

Встречный удар наносят одновременно с ударом противника и собственной защитой, ответный — после удара противника и защиты.

Контратаку встречным прямым ударом левой в голову целесообразно применять в том случае, если противник, нанося удары, не боится голову правой рукой.

Нанося этот удар, боксер должен определить атакующий удар противника и одновременно страховать свой подбородок правой ладонью.

В упражнениях занимающиеся от атаки прямым левой в голову (или по команде тренера) защищаются уходом назад. Когда же партнеры после нанесения удара в свою очередь отходят назад, то атакующие, резко отталкиваясь правой ногой, наносят удары прямой левой в голову с шагом вперед (по воздуху).

Контратака после защиты выполняется быстрее, если занимающиеся, отходя назад, опираются лишь на переднюю часть ступни и переносят не полностью вес тела на правую ногу, сохраняя готовность контратаковать.

Далее обучение продолжают в двух шеренгах — один против другого — и только потом приступают к упражнениям в перчатках. Построив занимающихся в две шеренги, одну против другой, тренер предлагает нападающим стать с партнерами на дальней дистанции. По команде нападающие атакуют с шагом вперед прямым ударом левой в голову. Занимающиеся должны принять удар в раскрытую правую ладонь правой и одновременно нанести встречный контрудар прямым левой в голову, который нападающие принимают также на правую ла-

доть. Принимая удар на ладонь правой руки, обучаемые должны незначительно сместить ладонь в сторону, в результате чего удар теряет силу. Такое незначительное смещение ладони очень важно. Если принять удар, не сместив его с основного пути, то он может «пробить» перчатку и нанести повреждение боксеру.

Занимающиеся должны научиться, наблюдая за партнером, определять выгодные для внезапной атаки моменты. Полезно давать новичкам упражнение, в котором атакующий, маневрируя перед партнером, ждет момента для атаки. Партнер подает сигнал для атаки, открывая правую ладонь. По этому сигналу атакующий наносит удар.

При выполнении упражнения необходимо следить за тем, чтобы атакующий не наносил удара преждевременно, а его партнер держал бы перчатку у подбородка и только в момент удара смещал ее вперед.

Боксируя, партнеры должны сохранять дистанцию, т. е. выполнять удары только с дальней дистанции. Удары наносятся с разными интервалами, которые не должны быть короткими; партнер отвечает контратакой, но не на каждый атакующий удар.

Упражняться в перчатках (контрудары) рекомендуется по раундам (2—3 мин.). Однако если занимающиеся усваивают задание раньше, то изменить его можно и до конца раунда.

Двусторонний бой разрешается вести только пользуясь прямыми ударами левой рукой в голову, обязательно с защитой (подставкой, уходом), но без контрударов. Пары составляют из боксеров, равных по весу и физической подготовленности. Бой проводится как игра, без применения сильных ударов и без обмена ударами. Задача каждого боксера состоит в том, чтобы коснуться цели сжатым левым кулаком (наносить акцентированный удар запрещается). Нужно вместе с тем указать занимающимся, что легкий удар требует большей ловкости и умения, чем сильный.

Упражнение в бою с тенью длится 1—2 раунда по 2 мин.

Тренер внимательно следит за тем, чтобы занимающиеся наносили удары и передвигались, сохраняя боевую стойку, движения выполняли правильно, не вели бой друг перед другом.

Упражнения со снарядами — мешком, стенкой, грушей — могут быть самые разнообразные и использоваться с различной целью.

В 1-й год обучения в упражнениях со снарядами изучается техника прямых ударов.

Если в зале отсутствует достаточное количество снарядов и все занимающиеся в группе одновременно не могут упражняться с ними, тренер должен установить очередность упражнений со снарядами. Часть учеников упражняется со снарядами, тогда как другая выполняет различные упражнения: бой с тенью, упражнения со скакалкой, на лапах (перчатках) с партнером, гимнастические упражнения и т. д.

## Урок 5

**Задача:** общая физическая подготовка и обучение прямому удару левой в туловище; защите от него подставкой согнутой в локте левой руки; защите уклоном туловища вправо от прямого удара левой в голову.

Подготовительная часть — 50 мин. 1. Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Строевые упражнения — 2 мин.

3. Бег, ходьба — 3 мин.

4. Общеразвивающие и специальные упражнения на месте и с ходьбой — 40 мин.

Основная часть — 65 мин. 1. Совершенствование ранее изученной техники — 5 мин.

2. Прямой удар левой в туловище. Объяснение и показ элементов удара: 1) перемещения веса тела на левую, слегка согнутую в колене ногу; 2) наклоны туловища вниз и вправо; 3) движения руки вперед к цели, сжатие кулака и небольшой поворот левой пятки наружу; 4) место правой руки при страховке.

Упражнения в ударе. И. п. боевая стойка на месте и с шагом в стороны, в одной шеренге — 5 мин.:

1) удар с шагом вперед (назад, влево или вправо);

2) то же с двойным шагом (со вторым шагом удар);

3) удар с передвижением по квадрату (треугольнику).

3. Защита. Объяснение и показ подставки согнутой левой руки, подставки правой ладони с отбивом влево от прямого удара левой в туловище и защиты уклоном вправо от прямого удара левой в голову. Упражнения в защитах в одной и двух шеренгах лицом друг к другу — 15 мин.

4. Контрудары. Объяснение и показ встречного удара левой в туловище, сочетаемого с защитой уклоном вправо, в одной и двух шеренгах, лицом друг к другу.

Упражнения в контрударе прямым левой в голову и туловище (без перчаток) в одной и двух шеренгах лицом друг к другу — 5 мин.

5. Изучение приемов в перчатках — 20 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Прямым ударом левой в туловище	Подставкой согнутой левой руки		
Прямым ударом левой в голову	Уклоном вправо		
То же	То же	Встречным прямым ударом левой в туловище	Подставкой правой ладони с отбивом влево и уклоном назад
То же	То же и подставка правой ладони	То же или прямым ударом левой в голову	То же

6. Условный бой левой рукой в голову или в туловище с применением защит подставкой, уклоном вправо и уклоном назад — 2 мин.

7. Бой с тенью — 5 мин.

8. Упражнения со снарядами — 5 мин.

9. Упражнения со скакалкой — 3 мин.

10. Игра (см. стр. 185) — 5 мин.

Заключительная часть — 5 мин. (ходьба).  
Упражнения для расслабления. Замечания об итогах урока. Домашние задания.

Методические указания: в специально-подготовительных упражнениях с ходьбой следует обратить



внимание на защиту подставкой согнутой в локте левой руки. Для защиты руку нужно слегка прижимать к левому боку, а туловище немного поворачивать направо.

Защита уклонами туловища выполняется в сторону, а не вперед, как это часто делают новички.

Обе защиты боксеры изучают в перчатках, поэтому уже в подготовительной части урока тренер должен обратить внимание на правильность движений руками в упражнениях с ходьбой.

Прямой удар левой рукой в туловище (рис. 16, 1) чаще всего применяется в бою как начальный удар при подготовке атаки правой или левой в голову, как ложный удар во время маневрирования и как контр-удар с дальней дистанции. При выполнении атакующего прямого удара левой в туловище необходимо перенести вес тела вперед, если же этот удар используется для подготовки удара правой в голову, то вес тела приходится на правую ногу. Нанося прямой удар левой, боксер должен тщательно страховать голову от возможного встречного удара. Иногда боксер, вместо того чтобы уклониться вправо, чрезмерно наклоняется вперед. Нанося удар на месте, следует слегка поворачивать левую пятку кнаружи, чтобы избежать наклона вперед. При ударе с шагом носок левой ноги двигается несколько влево, а не прямо вперед.

Контрудар левой в туловище чаще всего применяют как встречный. Его удобно наносить, сочетая с защитой уклоном вправо, а ответный — после защиты уходом назад.

Основной защитой от прямых атакующих ударов в туловище считается подставка согнутой в локте левой руки (рис. 16, 2).

Защита от прямого удара левой в туловище очень проста, но занимающимся следует помнить, что после



Рис. 16. Атака прямым ударом левой в туловище (1) и защита от него подставкой согнутой левой руки (2)

удара в туловище обычно следует быстрый удар правой в голову. Защищаясь от удара левой в туловище, надо внимательно следить за правой рукой противника и в то же время быть готовым к защите от повторного удара левой в голову.

Защиту изучают одновременно с ударами в туловище: боксер, слегка поворачивая туловище слева направо, подставляет под удар левую руку, согнутую в локте и слегка прижатую к туловищу, и для смягчения удара отодвигается от партнера. Правую руку боксер оставляет у подбородка для защиты от возможного удара правой рукой.

Обучать этой защите необходимо осторожно. Иногда занимающиеся подставляют под удар локоть и могут повредить руку атакующего. Поэтому защищающийся обязательно должен слегка прижать руку к левому боку.

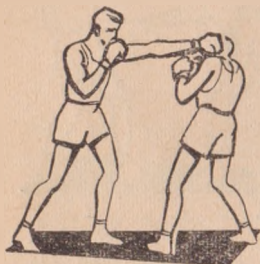


Рис. 17. Защита уклоном вправо от прямого удара левой в голову

Характерные ошибки: боксер, защищаясь подставкой согнутой в локте левой руки, далеко отодвигает ее навстречу удару; не смещает туловища назад; задерживает руку внизу после защиты.

Защиту уклоном туловища (рис. 17) применяют исключительно от ударов в голову. Уклоняться можно как во внешнюю сторону, т. е. от противника, так и во внутреннюю, т. е. к противнику. Безопаснее уклоняться во внешнюю сторону, чтобы не получить второго удара.

Делая уклоны во внутреннюю сторону, когда туловище движется ближе к свободной руке противника, следует своей рукой страховать голову и живот или накладывать ладонь на свободную руку противника, сковывая этим ее действия.

Так страхуются от возможного удара той рукой, в сторону которой идет уклон.

Боксерам-новичкам рекомендуется чаще применять уклон вправо, так как при этом руки боксера свободны для контрударов и он сохраняет удобное защитное положение.

Характерные ошибки: боксер чрезмерно сгибает туловище в разные стороны; задерживается в положении уклона, теряет равновесие; откидывает голову и поворачивает ее в стороны, что мешает наблюдать за противником.

Чтобы занимающиеся овладели защитами, тренер становится перед шеренгой и наносит (показывает) тот или иной прямой удар, от которого боксеры применяют заданную защиту.

В случае контрудара в голову защиту подставкой правой ладони можно сочетать с отбивом влево (рис. 18). Тренер должен предупредить занимающихся об опасности получить удар ниже пояса в случае, если удар будет смещен вниз, а не в сторону влево.

Для закрепления навыков повторяют упражнения, пройденные на предыдущих занятиях. Разучивая защиты от встречного контрудара левой в туловище, атакующие часто допускают ошибки: вызывают без удара контратаку партнера и в момент, когда тот наклоняется, наносят удар. Партнер, наоборот, не дождавшись атаки боксера, наносит контрудар, в результате чего сам оказывается атакующим.

Поэтому атакующему рекомендуется не спешить и наносить удар замедленно, а партнеру не отвечать на каждый удар контратакой.

При атаке прямым левой в голову боксер защищается по выбору — уклоном или подставкой руки и прибегает к встречному контрудару в голову или туловище.

Атакующий должен быть внимательным и своевременно применять защиту от встречного удара в голову или туловище.

Защищается боксер в этом упражнении по своему усмотрению. Новички часто в этом случае прибегают только к одной защите — уходу назад. Тренер должен

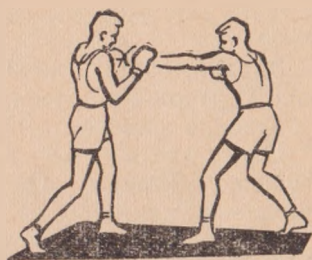


Рис. 18. Защита отбивом правой от прямого удара левой

своевременно предупредить их, чтобы они пользовались и другими видами защиты.

В условном бою у боксеров необходимо развивать боевую ловкость. Поэтому нельзя разрешать занимающимся наносить сильные удары, боксировать нужно легко и непринужденно (в течение 1—2 мин.).

Приведенный учебный материал следует распределить на несколько уроков и периодически повторять его. В дальнейшем этот материал полностью включается в урок.

## Урок 6

**Задача:** общая физическая подготовка, обучение технике повторного прямого удара левой — левой в голову и обучение защите отбивом правой ладонью влево.

Подготовительная часть — 50 мин. 1. Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержание урока — 5 мин.

2. Строевые упражнения — 2 мин.

3. Бег, ходьба — 3 мин.

4. Общеразвивающие и специальные упражнения на месте и с ходьбой — 40 мин.

Основная часть — 65 мин. 1. Совершенствование ранее изученной техники (основные положения, удары) — 5 мин.

2. Двойной (повторный) прямой удар левой в голову. Объяснение и показ удара в целом с шагом и одновременной страховкой правой рукой.

Упражнения в двойном ударе прямым левой в голову в шеренге. И. п. боевая стойка — 5 мин.: 1) удары с шагом вперед (назад, влево или вправо); 2) то же с двойным шагом; 3) удары с передвижением по квадрату и треугольнику.

3. Защиты. Объяснение и показ отбива правой ладонью влево.

Упражнения в защите в одной и двух шеренгах (без перчаток) — 5 мин.

4. Контрудары. Объяснение и показ ответного удара левой в сочетании с защитой отбивом. Упражнения в нанесении контрударов без перчаток — 5 мин.

5. Изучение приемов в перчатках — 20 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Прямым ударом левой в голову или туловище	Подставкой правой ладони согнутой левой руки, уклоном вправо, уходом назад		
Двойным прямым ударом левой (повторным)	Подставкой правой ладони с уходом назад		
Прямым ударом левой в голову	Отбивом правой ладонью влево	Ответным прямым ударом левой в голову	Подставкой ладони правой руки с уходом назад
Прямым ударом левой в голову или туловище	Уходом назад с подставкой правой ладони или согнутой левой руки	То же	То же

6. Условный бой левой рукой в голову или туловище с применением защит: уклоном, подставкой, отбивом и уходом назад — 2 мин.

7. Бой с тенью — 2 мин.

8. Упражнения со снарядами — 5 мин.

9. Упражнения со скакалкой — 2 мин.

10. Корректирующие упражнения (см. стр. 184) — 6 мин.

11. Игра (см. стр. 185) — 8 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Упражнения для расслабления. Замечания об итогах урока.

Методические указания: два быстро следующих друг за другом удара в атаке или контратаке называются двойными (повторными). Второй удар, быстро наносимый вслед за первым ударом, в силу своей неожиданности почти всегда достигает цели. Предвидеть и избежать его трудно даже боксеру с очень быстрой реакцией и ориентировкой. Двойные удары применяют при разведке и завязке боя, легкими ударами выявляют реакцию противника и его готовность к защите.



Обучать двойным ударам одной рукой (левой) несложно, новички их легко усваивают. Ведущий (первый) удар обязательно должен быть легким, иначе он затормозит второй удар.

Удары изучают в сочетании с мелкими скользящими шагами. Основное — согласовать движения ног и рук.

Два прямых удара левой в голову наносят с каждым небольшим шагом левой ногой вперед (или назад — правой ногой). Обучают этим ударам вначале в одношеренном строю, а затем в парах — один атакует, другой защищается. Упражнения в двойных ударах хорошо развивают мышцы левой руки.

Сочетания ударов левой рукой с ударами правой занимающиеся проходят позже, после изучения одиночных ударов правой в голову и в туловище.

В парах боксеры повторяют по усмотрению преподавателя упражнения без контрудара, пройденные ранее, и изучают новые также без применения контрудара.

Пройденные защиты повторяют в сочетании с уходом.

Перед обучением защите отбивом тренер рассказывает, что к ней прибегают исключительно от прямых ударов. Отбивать прямой удар левой можно в разных направлениях правой и левой рукой как ладонью, так и предплечьем. Лучше делать отбив правой рукой: это позволит сохранить защитное положение и в то же время способствует выводу противника из равновесия.

Характерные ошибки: боксер во время отбива далеко и преждевременно отводит руку вперед.

Защите обучают вначале в строю, с тем чтобы обучаемые усвоили защитное движение и перенос веса тела, а затем в парах с произвольным перемещением по залу (один нападает, а другой защищается).

В упражнениях с избирательной атакой (4), выполняемых в перчатках, парами, атакующий находится в более выгодном положении, чем его партнер: он атакует по выбору — или в голову, или в туловище. Поэтому защищающийся должен быть особенно внимательным к атакам партнера и не стремиться на каждый атакующий удар отвечать контрударом. Необходимо обратить внимание на то, чтобы после защиты уходом боксер быстро переходил в контратаку.

В условном бою боксеры наносят легкие, быстрые удары как в голову, так и в туловище.

## Урок 7

**Задачи:** общая физическая подготовка, обучение прямому удару правой в голову; обучение защите уходом вправо с поворотом направо: совершенствование ранее изученной техники.

Подготовительная часть — 40 мин. 1. Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержание урока — 5 мин.

2. Бег в медленном темпе 500—600 м. Ходьба — 5 мин.

3. Общеразвивающие и специальные упражнения на месте и с ходьбой — 30 мин.

Основная часть — 75 мин. 1. Совершенствование ранее изученной техники — 5 мин.

2. Прямой удар правой в голову. Объяснение и показ удара в целом на месте и с шагом. Объяснение и показ элементов удара: 1) перенос веса тела на левую ногу; поворот туловища налево с небольшим поворотом правой пятки наружу и смещения ее вперед-вправо; 2) движения руки вперед к цели, положения кулака; места левой руки на страховке. Опробование удара. Упражнения в ударах в одной шеренге. И. п. боевая стойка — 5 мин.

Прямые удары правой с шагом вперед (назад, влево или вправо). То же с двойным шагом вперед. Удары с передвижением по квадрату (треугольнику).

3. Защиты. Упражнения в защитах от прямого левой в голову уходом вправо с поворотом туловища, уклоном и отбивом с уходом (в одной и двух шеренгах) — 5 мин.

4. Контрудары. Объяснение и показ встречного и ответного ударов, сочетаемых с защитой уходом вправо (назад), с поворотом туловища. Упражнения в контрударах (без перчаток), сочетаемых с защитой уходом вправо (назад), с поворотом туловища направо, — 5 мин.

5. Изучение приемов в перчатках — 20 мин. (см. стр. 76).

6. Условный бой левой рукой с применением ранее пройденных защит — 3 мин.

7. Бой с тенью — 2 мин.

8. Упражнения со снарядами — 7 мин.

9. Упражнения со скакалкой — 3 мин.

10. Упражнения для развития силы, на растягивание и расслабление — 10 мин. \*.

\* Упражнения для развития силы, на растягивание, для воспитания выносливости и расслабления описаны на стр. 179—185.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Прямым ударом левой в голову	Уходом вправо с поворотом направо		
То же	Уклоном вправо	Встречным прямым ударом левой в туловище	Подставкой правой ладони с отбивом влево и уходом назад
То же	Отбивом правой ладонью влево с уходом вправо-назад	Ответным прямым ударом левой в голову (туловище)	То же
То же в туловище	Подставкой правой ладони с отбивом влево	Ответным прямым ударом левой в голову	Подставкой правой ладони

## 11. Игра — 10 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Упражнения на расслабление. Замечания об итогах урока.

Методические указания: замечания о проведении строевых упражнений не приводятся ни в настоящем, ни в последующих конспектах занятий. В дальнейшем к строевым упражнениям в уроке прибегают по мере необходимости и усмотрению тренера.

В отдельных уроках, пока позволяет осенняя погода, используют бег на воздухе (кросс). Предварительно необходимо рассказать занимающимся о том, какое оздоровительное и тренирующее значение имеет кросс в подготовке боксера к высшим спортивным достижениям.

Занятие на воздухе начинают с ходьбы, затем переходят на тихий медленный бег 500—600 м. Во время бега нужно следить за тем, чтобы боксеры не бежали на излишне выпрямленных или согнутых ногах: бег должен быть легким и ненапряженным.

Важно, чтобы во время кросса дыхание было глубоким и ровным. Дышать нужно через нос и слегка приоткрытый рот, на три-четыре шага делать вдох и на столько же шагов — выдох.

Чтобы занимающиеся подготовились к сдаче норм по кроссу, недостаточно проводить бег 1 раз в неделю перед уроком бокса. Необходимо бегать и по утрам, сочетая бег с зарядкой.

В выходные дни следует проводить вылазки в лес, которые не только содействуют улучшению здоровья занимающихся, но и вырабатывают у них необходимую выносливость.

В основной части урока боксеры вначале совершенствуются в прямых ударах левой в голову и туловище. Затем тренер кратко рассказывает о значении прямого удара правой в голову (рис. 19, 1). Этот удар наносится с дальней и средней дистанций. Он очень эффективен, если его выполнять быстро и точно.

В начале обучения в условном бою применять удар прямой правой в голову нужно очень осторожно. Особенно важно следить за тем, чтобы боксеры не наносили его сильно.

Чтобы выполнить прямой удар правой с места из боевой стойки, следует, оттолкнувшись правой ногой, перенести вес тела на левую ногу и одновременно с этим повернуть туловище справа налево. Правую руку, находящуюся в исходном положении с локтем, опущенным у правого бока, и предплечьем, направленным прямо к цели, нужно резко вынести вперед по прямой линии (без предварительного замаха) так, чтобы рука в движении не отстала от туловища. Правую ногу после толчка сместить вперед.левой рукой боксер страхуется от встречных ударов, защищая ладонью голову и опущенным локтем туловище.

Задерживаться в этом положении опасно, так как туловище открыто для ответных ударов противника.

После удара (а особенно после промаха) нужно сразу вернуться в боевую стойку.

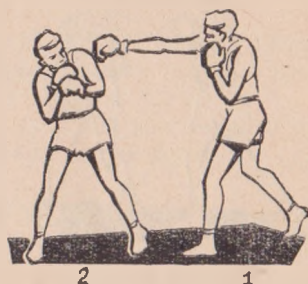


Рис. 19. Атака прямым ударом правой в голову (1) и защита от него подставкой левого плеча от прямого удара правой (2)

Нанося в голову прямой удар правой с шагом вперед левой ногой, надо сделать скользящий шаг к противнику на такое расстояние, чтобы можно было достать его этим ударом с места. Движение туловища в этом случае такое же, как и при ударе с места (без шага вперед).

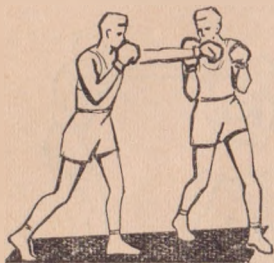


Рис. 20. Защита уходом вправо с поворотом туловища от прямого удара левой

Вначале занимающиеся учатся переносить вес тела на левую ногу толчком правой ноги. Затем они усваивают движение туловища справа налево. Далее к этим движениям присоединяют вынос вперед правой руки (левая рука с ладонью остается на страховке левой части головы). Кулак в момент прикосновения к цели обращен пальцами вниз и внутрь, вполоборота налево, чтобы движение в плечевом суставе было свободным.

Движение нужно выполнять без излишнего мышечного напряжения и ускорять его в конце удара. Изучая прямой удар правой, следует избегать замахов.

Порядок обучения тот же, что и для ударов левой. После усвоения удара с места его разучивают с шагом вперед. При этом нужно следить, чтобы правый кулак достигал цели по возможности одновременно с передачей веса тела на левую ногу. На этом уроке удар разучивают без перчаток.

После того как прямой удар правой будет усвоен, его повторяют в упражнениях с партнером и в условных боях. Обучать уходу вправо с поворотом направо (рис. 20) начинают в разомкнутом строю, где следует обратить внимание на шаг правой ногой вправо-вперед.

## Урок 8

**Задачи:** общая физическая подготовка, обучение повторному прямому удару левой в голову — левой в туловище и защите подставкой левого плеча от прямого удара правой в голову: совершенствование изученной ранее техники.



Подготовительная часть — 40 мин. 1. Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Бег 600—800 м в медленном темпе, ходьба — 5 мин.

3. Общеразвивающие и специальные упражнения на месте и с ходьбой — 30 мин.

Основная часть — 75 мин. 1. Совершенствование изученной ранее техники — 5 мин.

2. Двойной (повторный) прямой удар левой в голову — левой в туловище. Объяснение и показ удара с шагами и одновременной страховкой правой рукой.

Упражнения в двойном ударе прямым левой (в голову и туловище) и правой (в голову) без перчаток, в одной и двух шеренгах — 5 мин.

3. Защиты. Объяснение и показ защиты подставкой левого плеча от прямого удара правой в голову в сочетании с другими видами защит: подставкой правой ладони, уходом вправо-назад, уходом вправо. Объяснение и показ защиты от двойного удара. Упражнения в защитах без перчаток (в одной и двух шеренгах) — 5 мин.

4. Контрудары. Объяснение и показ ответных ударов, сочетаемых с защитой уходом от прямого удара правой в голову.

Упражнения в контрударах — прямыми ударами левой в голову и туловище (в одной шеренге) — 5 мин.

5. Изучение приемов в перчатках — 20 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Двойным (повторным) прямым ударом левой в голову и туловище	Подставкой правой ладони и согнутой левой руки с уходом назад		
Прямым ударом правой в голову	Подставкой левого плеча и правой ладони		
То же	То же с уходом назад		
Прямым ударом левой или правой в голову	То же	Ответным прямым ударом левой в голову (туловище)	Отбивом правой ладонью влево с уходом назад

6. Условный бой левой рукой (одиночным, двойным прямыми ударами) с применением ранее изученных защит — 2 мин.

7. Бой с тенью — 2 мин.

8. Упражнения со снарядами — 8 мин.

9. Упражнения со скакалкой — 3 мин.

10. Упражнения для развития силы, на растягивание и расслабление — 10 мин.

11. Игра (см. стр. 185) — 10 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Заключения об итогах урока. Домашние задания.

Методические указания: в этом уроке двойные удары одной рукой наносят в разные цели. Упражнения используют для развития левой руки, а также для ознакомления занимающихся с элементами тактики бокса. Нанести удар опытному противнику, предварительно не раскрыв его стойки, почти невозможно. Поэтому всякую атаку начинают отвлекающими движениями и ударами, рассчитанными на то, чтобы противник раскрылся. В данном случае, нанося первым отвлекающий удар (ложный), боксер хочет, чтобы его противник сосредоточил свое внимание на защите головы и ослабил защиту туловища, куда боксер и наносит второй удар.

На овладение защитой от прямого удара правой в голову нужно обращать самое серьезное внимание, так как этот удар наносят с резким поворотом таза и туловища и он может быть очень сильным.

От прямого удара правой в голову применяют защиту подставкой: 1) левого плеча (рис. 19, 2); 2) правой ладони; 3) левого плеча и правой ладони, на месте и с шагом назад (и вправо); 4) руки в сочетании с различными уклонами. Защиты 3 и 4 — комбинированные. Они наиболее надежны и предохраняют боксеров от других ударов (одиночных серий).

Боксера-новичка необходимо обучить этим защитам с самого начала. Тренер должен следить за тем, чтобы боксер, применяя указанные защиты, не слишком сильно отходил назад и уклонялся от удара, так как это будет мешать ему тотчас же контратаковать противника.

В последующих упражнениях необходимо продолжать совершенствоваться в ударах левой рукой как в атаке, так и в контратаке.

Удар правой рукой наносят только в атаке, учитывая,

что он принадлежит к числу наиболее сильных, а защита от такого удара еще недостаточно усвоена. После удара боксер должен приучиться быстро возвращаться в боевую стойку, не задерживаясь в конечном положении, иначе противник сможет нанести контрудар правой рукой в открытое туловище. Атакующий наносит прямой удар правой без отвлекающих движений.

Основная задача упражнения — научить боксера защищаться от прямого удара правой.

В двустороннем бою разрешаются удары только левой рукой (одиночные и двойные). Боксер должен умело ими пользоваться, не забывая о защите правой рукой.

Во время двустороннего боя тренер должен быть особенно внимательным. На данном уроке занимающиеся познакомились с атакой правой рукой. Поэтому они захотят «попробовать» этот удар в бою. Необходимо немедленно пресекать такие попытки. Боксеры должны действовать только в соответствии с заданием.

## Урок 9

**Задачи:** общая физическая подготовка. Обучение повторному прямому удару: левой в туловище — левой в голову; контрудару прямым ударом правой в голову; совершенствование изученной ранее техники.

Подготовительная часть — 40 мин. 1. Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Ходьба, бег 600—800 м в среднем темпе — 10 мин.

3. Общеразвивающие и специальные упражнения на месте и с ходьбой — 25 мин.

Основная часть — 75 мин. 1. Повторение (совершенствование пройденного) — 5 мин.

2. Двойной (повторный) прямой удар левой в туловище — левой в голову. Объяснение и показ удара с шагом и одновременной страховкой правой рукой. Упражнения в двойном ударе и прямых ударах левой и правой руками без перчаток (в одной и двух шеренгах) — 7 мин.

3. Защита. Объяснение и показ защиты от двойного удара и прямого удара правой — подставкой левого плеча. Упражнения в защите без перчаток (в одной и двух шеренгах) — 8 мин.

4. Контрудары. Объяснение и показ ответных прямых контрударов правой в голову. Упражнения в ответных прямых контрударах правой в голову без перчаток (в одной шеренге) — 5 мин.

5. Изучение приемов в перчатках — 20 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Прямым ударом правой в голову	Подставкой левого плеча и правой ладони с уходом назад		
Двойным (повторным) прямым ударом левой в туловище, левой в голову	Подставкой согнутой левой руки и правой ладони		
Прямым ударом левой (правой) в голову	Подставкой левого плеча и правой ладони с шагом назад	Ответным прямым ударом правой в голову с шагом назад	Подставкой левого плеча с уходом назад
То же	То же без шага назад	То же	То же

6. Условный бой левой рукой в голову и туловище с применением защит из пройденного. Выполняется произвольно — 2 мин.

7. Бой с тенью — 2 мин.

8. Упражнения со снарядами — 8 мин.

9. Упражнения со скакалкой — 3 мин.

10. Упражнения для развития силы, на растягивание и расслабление — 10 мин.

11. Игра (см. стр. 185) — 5 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Методические указания: в основной части урока прежде всего следует повторить упражнения в ударах, пройденные ранее. При этом важно обращать внимание на технически правильное выполнение ответных ударов. При обучении двойному удару нужно следить за координацией и согласованностью движений.

От учеников, упражняющихся в защитах, следует добиваться точности защиты подставкой левого плеча от прямого удара правой в голову, после которой наносят контрудар правой. Контрудар правой в голову чрезвычайно действен, и его обычно применяют в бою чаще других. Необходимо, чтобы боксер-новичок овладел сначала ответными ударами — научился мгновенно отвечать на удар после прочной защиты.

На атаку прямым ударом левой в голову боксер может ответить прямым ударом правой в голову после защиты подставкой левого плеча, шагом назад или отбивом левой рукой вправо. Ответный прямой удар правой в голову на атаку прямым ударом правой в голову можно наносить после тех же защит или после какой-нибудь комбинированной защиты, например шагом вправо-назад в сочетании с уклоном вправо.

Контрудару правой рукой вначале следует обучать в ответной форме — после ухода назад, что поможет атакующему усвоить защиту от контратаки, а его партнеру смягчить удар уходом назад.

Упражнения в перчатках рекомендуется начинать с прямого удара левой в голову и туловище и защит от него (из пройденного ранее).

Упражнения в контрударе правой начинают с защиты от него без контрудара и затем переходят к защите с контрударом. Атаку прямым ударом левой и правой рукой выполняют только в голову. Вначале применяют только одиночные удары с интервалом; боксер, нанесший удар, возвращается на дистанцию дальнего боя. При выполнении упражнений прибегать к сильным ударам запрещено — допускается только касание противника.

Занимающимся необходимо научиться действовать как левой, так и правой рукой, переходя от удара одной рукой к удару другой. Все эти удары наносятся легко. После того, как будут усвоены прямые удары правой, в упражнениях главное внимание уделяется действиям левой рукой.

## Урок 10

**Задача:** общая физическая подготовка, обучение прямому удару правой в туловище; совершенствование изученной ранее техники.

Подготовительная часть — 40 мин. 1. По-



строение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Бег в среднем темпе 800—1000 м, ходьба — 10 мин.

3. Общеразвивающие и специальные упражнения на месте и с ходьбой — 25 мин.

Основная часть — 75 мин. 1. Совершенствование изученной ранее техники — 5 мин.

2. Прямой удар правой в туловище. Объяснение и показ прямого удара правой в туловище на месте и с шагом. Объяснение и показ элементов удара: 1) перемещения веса тела на левую ногу; 2) повороты и наклоны туловища влево-вниз; 3) движения руки вперед к цели, положения кулака; 4) места левой руки при страховке; 5) движения левой ноги влево-вперед (по диагонали) при ударе с шагом вперед. Опробование удара.

Упражнения в ударе без перчаток в одной шеренге — 7 мин.: 1) удары с шагами (одиночными, двойными) вперед, назад, влево, вправо; 2) то же по квадрату и треугольнику.

3. Защита. Объяснение и показ защиты подставкой согнутой левой руки от прямого удара правой в туловище. Упражнения в защите (без перчаток) в одной и двух шеренгах — 8 мин.

4. Контрудары. Совершенствование ответных и встречных ударов (с защитой уклоном и подставкой) в упражнениях без перчаток. По команде тренера: 1) контрудар; 2) контрудар с защитой от удара — 5 мин.

5. Изучение приемов в перчатках — 20 мин. (см. стр. 85).

6. Условный бой левой в голову или правой в туловище с применением защит подставкой левого плеча, правой ладони и согнутой левой руки — 2 мин.

7. Бой с тенью — 2 мин.

8. Упражнения со снарядами — 8 мин.

9. Упражнения со скакалкой — 3 мин.

10. Упражнения для развития силы, на растягивание, для воспитания осанки и расслабления — 10 мин.

11. Игра (см. стр. 185) — 5 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока. Домашние задания.

Методические указания: прямой удар правой в туловище сходен с прямым ударом правой в голову, но поворот туловища выполняют одновременно с уклоном влево.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Прямым ударом правой в туловище	Подставкой согнутой левой руки		
Прямым ударом левой в голову	Подставкой правой ладони		
То же	Отбивом правой ладонью влево		
То же	Уклоном вправо	Встречным прямым ударом левой в туловище	Подставкой правой ладони с уходом назад
Прямым ударом левой в туловище	Подставкой согнутой левой руки	Ответным прямым ударом правой в голову	Подставкой левого плеча и правой ладони с уходом назад
То же (правой) в голову	Уклоном вправо	Встречным прямым ударом левой в туловище	Отбивом правой (левой) ладонью влево (вправо)

Прямой удар правой в туловище (рис. 21, 1) особенно действен на средней дистанции. Когда же его наносят на дальней дистанции, то противник успевает смягчить удар или своевременно защититься. Если этот удар выполняют в атаке, атакующий рискует получить встречный удар правой в голову, так как его голова в момент удара приближается к правой руке противника. Поэтому, нанося удар, следует внимательно страховать голову от контр-удара и быстро уходить с дистанци возможного удара противника.

Прямой удар правой в туловище необходимо тщательно подготовить предварительными отвлекающими действиями (ударами левой, обманными движениями туловищем и т. п.).

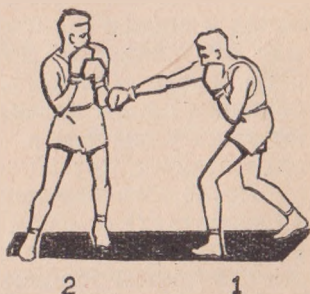


Рис. 21. Атака прямым ударом правой в туловище (1) и защита от него подставкой согнутой левой руки (2)

Характерные ошибки: боксер излишне наклоняется вперед, задерживает руку в конечном положении удара, не страхуется левой рукой.

Нанося удар правой в туловище и наклоняясь вперед, не сгибая ног, боксеры-новички делают опасное движение головой. Это происходит обычно потому, что во время удара они не поворачивают туловище справа налево и не переносят вес тела на слегка согнутую левую ногу.

Если ноги выпрямлены и туловище наклонено вперед, то таз отходит назад. Чтобы избежать этого и добиться правильного поворота справа налево, применяют следующее упражнение. Боксер стоит спиной к стене на расстоянии от нее в 10—15 см. Ноги на ширине плеч, параллельны, руки у груди. Нанося прямой удар правой рукой в туловище, необходимо перенести вес тела на слегка согнутую левую ногу. Если боксер этого не сделает и не согнет ноги, то он выполнит движение неправильно и ударится тазом о стену.

Порядок обучения прямому удару правой в туловище такой же, как и раньше. По усмотрению тренера обучаемые повторяют отдельные изученные удары и защиты.

Защита от прямого удара правой в туловище довольно проста, так как правая рука атакующего проходит большой путь и ее движение легко проследить. От прямого удара правой в туловище удобнее всего защищаться подставкой согнутой левой руки (рис. 21,2) и отбивом правой ладонью влево. С этими защитами занимающиеся познакомились, изучая прямой удар левой в туловище.

Упомянутые виды защиты можно сочетать с уходами назад и вправо и с шагом влево (с поворотом туловища или без поворота). Защиту подставкой согнутой левой руки боксер усиливает поворотом туловища вправо и небольшим шагом назад, отодвигаясь от удара. Разучивают защиту вначале в одной, а затем в двух шеренгах: один атакует, другой защищается.

После обучения защите от прямого правой в туловище (в перчатках) боксеры выполняют упражнение 2, в котором один непрерывно наносит прямые удары левой в голову, а другой защищается — от первого удара подставкой правой ладони, затем отбивом правой ладонью влево, наконец, уклоном вправо и одновременно с уклоном наносит прямой удар левой в туловище.

## Урок 11

**Задача:** общая физическая подготовка, обучение двойным ударам и защитам от них, совершенствование ранее разученной техники.

Подготовительная часть — 40 мин. 1. Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Ходьба, бег — 5 мин.

3. Общеразвивающие и специальные упражнения на месте и с ходьбой 30 мин.

Основная часть — 75 мин. 1. Повторение (совершенствование) пройденного — 5 мин.

2. Двойные прямые удары: левой — правой в голову. Объяснение и показ ударов. Упражнения в ударах — 5 мин.

3. Защиты. Упражнения в защите от двойных и одиночных ударов — 5 мин.

4. Контрудары. Упражнения в ответных ударах после защиты от двойных ударов — 5 мин.

5. Изучение приемов в перчатках — 20 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Прямым ударом левой в голову	Подставкой правой ладони		
Прямым ударом правой в туловище	Подставкой согнутой левой руки		
Прямым ударом левой в голову	Отбивом правой ладонью влево с уходом назад	Ответным прямым ударом левой в голову (туловище)	Подставкой правой ладони
Двойным прямым ударом левой в голову — правой в голову	Подставкой правой ладони и левого плеча с уходом назад		
То же	То же	Ответным прямым ударом правой в голову	Подставкой левого плеча и правой ладони с уходом назад

6. Условный бой левой и правой рукой — произвольно с применением защит (ранее изученных) — 3 мин.

7. Бой с тенью — 2 мин.

8. Упражнения со снарядами — 7 мин.

9. Упражнения со скакалкой — 3 мин.

10. Упражнения для развития силы, на растягивание и расслабление — 10 мин.

11. Игра (см. стр. 185) — 10 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Методические указания: усвоив одиночные прямые удары левой и правой рукой а также двойные (одноименные) левой, занимающиеся могут применять чередующиеся удары обеими руками. Особенно часто сочетают прямой левой в голову или туловище с прямым правой. Эти удары употребляют как в атаке, так и в контратаке, во встречной и ответной формах.

Двойные удары наносят различными способами: с шагом вперед, с шагом влево, с шагом вправо, с поворотом налево, с шагом назад.

Вес тела при двойных ударах распределяется по-разному. Так, при прямом ударе левой можно не смещать полностью веса тела на левую ногу, а создать удобное положение для второго прямого удара правой, оставляя сначала вес на правой ноге и перенося его со вторым ударом на левую ногу. Из тактических соображений можно с первым ударом перенести вес тела на левую ногу, делая шаг вперед, и вслед за этим нанести второй удар, приставляя правую ногу или оставляя ее сзади.

Нанося двойные прямые удары с движением назад, надо в момент удара левой перенести вес тела на левую ногу, а при ударе правой с шагом правой ногой назад перенести вес тела на правую ногу.

Можно наносить двойные удары и другими способами. Но всегда нужно выполнять движения руками мгновенно одно за другим, координируя их с движениями ног, не теряя равновесия и сохраняя подвижность.

Защищаются от двойных ударов с помощью сочетания различных видов защит от одиночных прямых ударов, а также простейших видов комбинированных защит.

Атаке двойными ударами должны предшествовать отвлекающие движения, маневрирование, ложные удары.

При защите от двойных ударов надо стремиться избе-



жать каждый удар, пользуясь для этого изученными ранее видами защиты.

Двойным ударам обучают в строю, а затем в парах при свободном передвижении по залу. Вначале усваивают защиту от ударов, а потом от контрударов.

## Урок 12

**Задача:** общая физическая подготовка; обучение двойным ударам и защитам от них, совершенствование ранее изученной техники.

Подготовительная часть — 35 мин. 1. Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Ходьба, бег — 5 мин.

3. Общеразвивающие и специальные упражнения на месте и с ходьбой — 25 мин.

Основная часть — 80 мин. 1. Повторение (совершенствование) пройденного. Двойные прямые удары левой в туловище — правой в голову. Упражнения в нанесении одиночных ударов (без перчаток) — 10 мин.

2. Защита. Упражнения в защите уклоном вправо и уходом — 5 мин.

3. Контрудары. Упражнения в нанесении встречных ударов после защиты — 5 мин.

4. Изучение приемов в перчатках — 20 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Двойным прямым ударом левой в туловище — правой в голову	Подставкой согнутой левой руки, левого плеча и правой ладони	Ответным прямым ударом правой в голову	Подставкой левого плеча и правой ладони с уходом назад
То же или левой в голову — правой в голову	То же с уклоном назад	То же	Произвольная
Прямым ударом левой в голову	Уклоном вправо	Встречным прямым ударом левой в голову (туловище) или ответным ударом правой в голову	•

5. Условный бой одиночными, двойными (из пройденного) прямыми ударами — произвольно, с применением защит (по усмотрению боксеров) — 5 мин.

6. Бой с тенью — 5 мин.

7. Упражнения со снарядами — 5 мин.

8. Упражнения со скакалкой — 5 мин.

9. Общеразвивающие упражнения в парах (см. стр. 181, упр. 35) — 10 мин.

10. Игра (см. стр. 185, А) — 10 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Упражнение на расслабление. Замечания об итогах урока.

Методические указания: в начале основной части урока все упражнения в строю выполняются без перчаток.

В условном бою атакующему разрешается применять одиночные и двойные прямые удары в голову и туловище. В контратаке боксер может наносить только одиночные встречные и ответные удары.

Общеразвивающие упражнения в парах способствуют развитию координации движений, силы, выносливости, равновесия, подвижности и умения свободно перемещать вес тела.

Тренер должен продуманно подбирать в пары партнеров для упражнений, учитывая одинаковую техническую подготовленность и вес боксеров или соединяя в пары боксеров, разных по весу и росту, чтобы сделать условия противодействия более трудными для одного из них. Продолжительность выполнения специальных упражнений в парах зависит от подготовленности занимающихся (не менее 2 мин.).

Упражнения с партнером заканчивают парными играми (см. стр. 185, А).

### Урок 13

**Задача:** общая физическая подготовка; обучение двойным ударам и защитам от них; совершенствование ранее изученной техники.

Подготовительная часть — 35 мин. 1. Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Бег, ходьба — 5 мин.

3. Повторение упражнений из подготовительной части 11-го урока.

Основная часть — 80 мин. 1. Повторение (совершенствование) пройденного — 5 мин.

2. Изучение двойных прямых ударов левой в голову—правой в туловище — 5 мин.

3. Защиты. Объяснение и показ защиты нырком от прямых ударов.

Упражнения в защите нырком от одиночных ударов — 10 мин.

4. Контрудары. Объяснение и показ ответных ударов после защиты нырком. Упражнения в контрударах после защит — 5 мин.

5. Изучение приемов в перчатках — 25 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Прямым ударом левой в голову	Нырком	Ответным прямым ударом левой (правой) в голову	Подставкой правой ладони (левого плеча)
Двойным прямым ударом левой в голову—правой в туловище	Подставкой правой ладони и согнутой левой руки	Ответным прямым ударом правой в голову	Подставкой левого плеча и правой ладони с уходом
То же или левой в голову—правой в голову	То же и левым плечом	Одиночным прямым ударом правой	Произвольная
Одиночными, двойными прямыми ударами	Произвольная	Одиночными прямыми ударами левой или правой произвольно	

6. Бой с тенью — 2 мин.

7. Упражнения со снарядами — 5 мин.

8. Упражнения со скакалкой — 3 мин.

9. Упражнения для развития силы, на растягивание и расслабление — 10 мин.

10. Игра (см. стр. 185) — 10 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока. Домашние задания.

Методические указания: защита нырком (рис. 22), основная защита от боковых ударов, но ее

можно применять и от прямых ударов. Чтобы сделать нырок, боксер слегка приседает, группируясь; как бы подныривает под руку, наносящую удар, и выходит из нырка влево или вправо от нее. Нырок выполняется в сочетании с шагом в любую сторону и с различными подставками и отбивами.

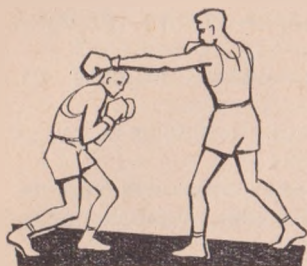


Рис. 22. Защита нырком от прямого удара левой в голову

Обучают защите вначале в одной шеренге, затем в двух и в парах: партнеры, надев перчатки, произвольно передвигаются по залу, поочередно атакуют и защищаются.

Боксер, применяющий нырок, наносит ответный контрудар в момент, когда партнер выпрямляется после защиты или наносит встречный удар в момент приседания.

При обучении ныркам от прямых ударов у занимающихся вырабатываются пластичность и умение разнообразно действовать в бою. Защиту нырком боксеры проходят более тщательно во время обучения боковым ударам.

**Характерные ошибки:** боксер сгибается вперед, но оставляет ноги выпрямленными; делает опасное движение головой; чрезмерно сгибает ноги в коленях и, приседая, поворачивает голову влево или вправо, что мешает ему наблюдать за противником.



Рис. 23. Упражнения в защите нырком у стены

Основная ошибка — наклон туловища с выпрямленными ногами. Ее легко устранить с помощью упражнений в нырке, выполняемых в учебной стойке спиной к стенке (как и при исправлении ошибок в выполнении прямого удара правой в туловище, см. урок 10).

Необходимые навыки для защиты нырком можно выработать с помощью упражнений, проводимых лицом к стенке; боксер, упиравшись в плинтус левым носком, самостоятельно выполняет нырок вправо или влево (рис. 23).

## Урок 14

**Задача:** общая физическая подготовка, обучение контратаке двойными прямыми ударами, совершенствование ранее изученной техники.

Подготовительная часть — 35 мин. 1. Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Бег, ходьба — 5 мин.

3. Общеразвивающие и специальные упражнения на месте и с ходьбой — 25 мин.

Основная часть — 80 мин. 1. Повторение (совершенствование) пройденного — 5 мин.

2. Атака и контратака двойными ударами. Объяснение и показ атаки и контратаки двойными ударами и защиты от них. Упражнения в контратаке без перчаток — 10 мин.

3. Упражнения в защите уклоном и нырком с контрударами — 10 мин.

4. Изучение приемов в перчатках — 20 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Прямым ударом левой в голову	Произвольная	Прямым ударом левой в голову (туловище)	Произвольная
Двойным прямым ударом левой в голову	Уходом назад с подставкой плеча и правой ладони	Ответным прямым ударом левой или правой в голову (туловище)	»
Прямым ударом левой в голову	Уходом назад	Двойным прямым ударом левой в голову — правой в голову (туловище)	»

5. Условный бой левой или правой рукой в голову с применением защит уклоном вправо или нырком — 5 мин.

6. Бой с тенью — 2 мин.

7. Упражнения со снарядами — 5 мин.

8. Упражнения со скакалкой — 3 мин.



9. Общеразвивающие упражнения в парах (см. стр. 181, упр. 35) — 10 мин.

10. Игра (см. стр. 185, А) — 10 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Упражнения на расслабление. Замечания об итогах урока.

Методические указания: основная часть занятия посвящена совершенствованию защиты нырком и уклоном вправо с контрударом.

Контратаку двойными ударами, так же как и одиночными, выполняют из положения защиты от атакующего удара партнера. Конечное положение защиты должно быть удобным для ответного удара, наносимого в момент, когда партнер раскрыт. Встречную контратаку начинают одновременно с защитой.

Основное внимание обращается на четкое начало контратаки — защиту от атакующего удара, сочетаемую с ответным (встречным) ударом.

Наносить двойные удары в контратаке после защиты уходом назад нетрудно — это та же атака. Вначале упражнения выполняют в строю. Атакующий становится перед шеренгой. Занимающиеся по команде тренера в ответ на показ атакующего удара применяют защиту и переходят в контратаку. Затем атакующие удары изучают в двухшереножном строю попарно и в условном бою.

## Урок 15

**Задача:** общая физическая подготовка. Обучение сериям прямых ударов (в атаке) и контратаке двойными прямыми ударами. Совершенствование ранее изученной техники.

Подготовительная часть — 35 мин. 1. Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Бег, ходьба — 5 мин.

3. Общеразвивающие и специальные упражнения на месте и с ходьбой — 25 мин.

Основная часть — 80 мин. 1. Повторение (совершенствование) пройденного — 10 мин.

2. Атака серией и контратака двойными ударами. Выполнение контратаки, сочетаемой с защитой подставкой и уклоном вправо (в шеренге, без перчаток) — 10 мин.

3. Изучение приемов в перчатках — 25 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Серией прямыми ударами левой—левой и голову—правой в туловище	Подставкой правой ладони и согнутой левой руки с уходом назад	Ответным прямым ударом правой в голову	Подставкой правой ладони и левого плеча с уходом назад
Прямым ударом левой в голову	Подставкой левого плеча или отбивом правой ладонью влево-вниз	Двойными ответными прямыми ударами правой—левой или левой—правой в голову	Подставкой левого плеча и правой ладони с уходом назад
То же	Уклонами вправо	Двойными встречными прямыми ударами левой в туловище—правой в голову	Подставкой правой ладони, подставкой левого плеча с уходом назад

4. Условный бой одиночными двойными прямыми ударами с применением защит — 5 мин.

5. Бой с тенью — 2 мин.

6. Упражнения со снарядами — 5 мин.

7. Упражнения со скакалкой — 3 мин.

8. Упражнения для развития силы, на растягивание, для воспитания осанки (см. стр. 179) — 10 мин.

9. Игра (см. стр. 185) — 10 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока. Домашние задания.

Методические замечания: в бою атакуют либо одиночными и двойными ударами, либо серией ударов, обычно не более двух-трех, следующих за первым, ведущим, ударом.

В серии ударов важно сохранить непрерывность движений. Каждый удар одновременно должен быть исходным положением для следующего удара. Это позволит боксеру действовать непрерывно и легко наносить удары в любых положениях.

Не все удары, входящие в серию, нужно наносить с одинаковой силой. Удары далеко не всегда попадают в цель, и надо стремиться выполнять их умело, без лиш-

них усилий. С акцентом наносят только такие удары, которые наверняка попадут в незащищенное место. Остальные удары выполняются легко и без усилий, так как они служат для раскрытия противника.

Обучать сериям ударов начинают без партнера. Сначала надо научить объединять отдельные удары в серию, нанося их по воздуху на месте и в движении вперед-назад. В этих упражнениях удары в голову и туловище чередуются. Умение вкладывать силу в удары, составляющие серию, развивается в упражнениях с мешком. Совершенствовать технику ударов сериями лучше всего с помощью упражнения с лапами. Умение тактически правильно использовать серии ударов вырабатывается в условном бою с партнером.

Защиту от серии ударов разучивают в двухшереножном строю и в условном бою с партнером, который, атакуя, наносит несильные удары сначала медленно, затем постепенно увеличивая скорость. Вначале занимающиеся заранее договариваются о том, какие удары, сколько (3—4) и в какой последовательности они будут наносить. Позже эти упражнения выполняются без предварительной договоренности.

Защищаться от серии ударов значительно сложнее, чем от одиночных или двойных. Рекомендуется защищаться не от каждого удара в отдельности, а одним из способов от всей серии ударов сразу — при помощи комбинированной защиты.

Выбор защиты зависит от тактики боксера. Боксер придерживающийся дальнего боя, избегает серии ударов, уходя назад или вправо, и одновременно, чтобы остановить атаку противника, наносит прямой удар левой в голову. Однако иногда, стремясь перехватить инициативу у партнера, боксер противопоставляет ему встречный обмен ударами: удар за удар. Такой грубый способ боя тренер должен немедленно пресекать. Необходимо добиваться, чтобы боксеры всегда вели бой технично корректно.

Серии состоят из трех ударов: первый из них — левой в голову — наносят с целью отвлечь внимание противника от атаки «раз-два». Первый удар может быть и левой в туловище.

В условном бою боксеры стараются дезориентировать партнера, отвлечь его внимание от подготавливаемого

удара или серии ударов, умело пользуясь обманными движениями. Занимающимся необходимо показать, как нужно изменять темп движений, чтобы успешно нанести удар. Так, после двух-трех прямых ударов, нарочито несколько замедленных, от которых партнер легко сумеет защититься, очередной удар проводят очень быстро.

В бою нужно стремиться применять легкие удары, обыгрывая партнера. Боксеры всегда должны помнить, что они состязаются в ловкости и маневренности, а не в силе и грубости.

## Урок 16

**Задача:** общая физическая подготовка; обучение сериям прямых ударов и защитам от них; совершенствование ранее изученной техники.

Подготовительная часть — 35 мин. 1. Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Бег, ходьба — 5 мин.

3. Общеразвивающие и специальные упражнения на месте и с ходьбой — 25 мин.

Основная часть — 80 мин. 1. Повторение (совершенствование) пройденного — 10 мин.

2. Серии ударов. Объяснение и показ серии ударов. Упражнения в серии прямых ударов. Объяснение и показ защиты от серии ударов (в шеренге, без перчаток) — 10 мин.

3. Изучение приемов в перчатках — 25 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Прямым ударом в голову	Уклоном влево	Встречным прямым ударом правой в туловище	Подставкой правой ладони с отбивом влево
То же	Уклоном вправо или влево	Встречным прямым ударом левой или правой в туловище	То же
Серия прямыми ударами левой, правой в голову	Подставкой правой ладони, левого плеча с уходом назад	Ответным прямым ударом правой в голову	Подставкой левого плеча и правой ладони с уходом назад

4. Условный бой прямыми ударами со всеми изучаемыми видами защиты на дальней дистанции — 5 мин.

5. Бой с тенью — 2 мин.

6. Упражнения со снарядами — 5 мин.

7. Упражнения со скакалкой — 3 мин.

8. Упражнения для развития силы, на растягивание и расслабление — 10 мин.

9. Игра (см. стр. 185) — 10 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Упражнения для расслабления. Замечания об итогах урока.

Методические указания: в серии первый удар может быть не только в голову, но и в туловище. Выполняя серию ударов, необходимо сохранять устойчивость, не «проваливаться». Первые удары надо наносить легко, а третий удар правой — с акцентом.

## Урок 17

**Задача:** общая физическая подготовка, обучение сериям прямых ударов и защитам от них, совершенствование ранее изученной техники.

Подготовительная часть — 35 мин. 1. Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Ходьба, бег — 5 мин.

3. Общеразвивающие и специальные упражнения на месте и с ходьбой — 25 мин.

Основная часть — 80 мин. 1. Повторение (совершенствование) пройденного — 10 мин.

2. Упражнения в атаке двойными ударами, серией ударов и защитах от них с одиночными контрударами (в шеренге, без перчаток) — 10 мин.

3. Изучение приемов в перчатках — 30 мин. (см. стр. 99).

4. Условный бой прямыми ударами на дальней дистанции — 5 мин.

5. Бой с тенью — 2 мин.

6. Упражнения со снарядами — 5 мин.

7. Упражнения со скакалкой — 3 мин.

8. Упражнения для развития силы, на растягивание и расслабление — 15 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.



Атака	Защита	Контратака	Защита
Одиночными прямыми ударами левой в голову (туловище)	Произвольная	Одиночными прямыми ударами левой или правой в голову (туловище)	Произвольная
Повторным прямым ударом левой в голову — левой в туловище	Подставкой правой ладони и согнутой левой руки	Произвольная	»
Серией прямых ударов левой в голову — в туловище — правой в голову	То же и подставкой левого плеча с уходом назад	Ответным прямым ударом правой с уходом назад	Подставкой левого плеча и правой ладони
Двойным прямым ударом (из пройденного)	Произвольная	Одиночными прямыми ударами левой или правой в голову (туловище)	Произвольная

## Урок 18

**Задача:** искусное обыгрывание партнера в вольном бою при помощи прямых ударов и защит от них.

Подготовительная часть — 25 мин. 1. Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Общеразвивающие и специальные упражнения с ходьбой (индивидуально) — 10 мин.

3. Борьба в стойке (с партнером) — 1 раунд.

4. Бой с тенью (индивидуально) — 1 раунд.

5. Имитационный бой с партнером (упражнения в финтах) — 1 раунд.

Основная часть — 90 мин. 1. Вольный бой — 2 раунда.

2. Бой с тенью (индивидуально) — 1 раунд.

3. Совершенствование приемов в перчатках — 4 раунда.

4. Упражнения со снарядами — 2 раунда.

5. Упражнения со скакалкой — 1 раунд.
6. Упражнения с набивным мячом — 5 мин.
7. Упражнения для развития силы, на растягивание и расслабление мышц — 10 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания по уроку. Домашние задания.

Методические указания: вольный бой в уроки вводится для того, чтобы боксер мог произвольно оперировать всем комплексом технических средств, которым он овладел в предшествующих уроках. При ведении вольного боя разрешается пользоваться лишь знакомыми техническими средствами. Тренер перед боем напоминает занимающимся, что вести бой следует разумно, корректно. Атаку надо подготавливать ложными действиями, обращая основное внимание на своевременную защиту. Так, время от времени тренер проводит уроки с акцентом на вольные бои, с тем чтобы развить у занимающихся способность целеустремленно и разнообразно пользоваться в бою всеми знакомыми средствами, сочетать технику с тактикой. «Тренер никогда не должен забывать, — говорит К. Градополов, — что задача вольного боя как тренировочного упражнения — совершенствовать спортивное мастерство боксера в целом».

## Урок 19

**Задача:** проверить, как усвоен пройденный материал (одиночные, двойные прямые удары и защиты).

Подготовительная часть — 30 мин. 1. Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока и условий сдачи нормативов. Составление пар.

2. Групповая разминка (по усмотрению тренера).

Основная часть — 80 мин. Сдача нормативов технической подготовки: 1) в двухшереножном строю; 2) в парах на ринге.

Заключительная часть — 10 мин. Объявление результатов сдачи нормативов.

Методические указания: систематическая проверка и учет знаний, умений и навыков занимающихся — очень важная часть процесса обучения.

Сдачу нормативов вначале рекомендуется принимать в двухшереножном строю: одна шеренга атакует, другая

защищается. Например, тренер объявляет: «Первая шеринга атакует с шагом вперед прямым ударом левой в голову, вторая — защищается». Прежде чем дать команду к началу упражнения, следует выяснить, какие из защит обучаемые помнят и применяют, например от прямого удара левой в голову.

Затем, когда все пройденные защиты уточнены, преподаватель разрешает приступить одним боксерам к атаке, другим к защите.

После того, как в памяти восстановлен весь пройденный материал, относящийся к ударам (по усмотрению тренера), занимающиеся переходят к сдаче нормативов в парах: вначале один атакует, другой защищается, затем боксеры меняются ролями. Цель этого упражнения состоит в том, чтобы выявить, насколько атакующий владеет тем или иным ударом, а его партнер — защитой. В заключение занимающиеся боксируют один раунд, произвольно применяя удары (одиночные, двойные) в голову или туловище и защиту от них. Сдавая нормативы в бою, боксер имеет право произвольно использовать все усвоенные им технические и тактические средства, учитывая различные боевые особенности партнера.

Обстановка контрольного боя должна быть спокойной, позволяющей боксерам вести бой осмысленно, без азарта и грубости. Попытки боксеров действовать вслепую и «напролом» тренер должен немедленно пресекать.

Чтобы побудить занимающихся пользоваться финтами, тренер может сообщить им, что все действия боксеров в условном бою будут оцениваться. К концу раунда выявляют победителя по следующим показателям: за удар, нанесенный без финта, — 1 очко; за удар с финтом — 2 очка; за защиту от удара — 1 очко. За сильный удар, нанесенный партнеру, боксер штрафуются и с него снимается 3 очка. Указания о штрафе дает тренер.

Затем тренер назначает наблюдателей и поручает каждому из них следить за тем или иным боксером, а по окончании раунда объявить итоги подсчета. Каждый из наблюдателей следит только за своим боксером и подсчитывает, сколько тот нанес чистых ударов, применил защиту, а также сколько пропустил ударов.

Занимающиеся боксируют в порядке очереди. После боя в тех же парах ученики самостоятельно упражняются

ся в перчатках, совершенствуясь в технике бокса. Затем они переходят к упражнениям с боксерскими снарядами и выполняют общеразвивающие упражнения.

После окончания боя тренер оценивает действия боксеров (но не определяет победителя) по пятибалльной системе.

Контрольный бой ведут на ринге или вне ринга. Если в зале ринга нет, то его необходимо обозначить (четверо занимающихся могут держать за концы 4 скакалки, образуя квадрат).

## Урок 20

**Задача:** устранение основных ошибок в действиях боксера на дальней дистанции.

Методические указания: после контрольного урока одно (два) занятие посвящают исправлению и совершенствованию действий боксера на дальней дистанции.

Тренер разбирает результаты учебно-тренировочного занятия и указывает, на что следует обратить внимание. Содержание урока преподаватель определяет по своему усмотрению, акцентируя внимание на исправлении недостатков у боксеров. Задания могут быть общими для всей группы и индивидуальными для каждого занимающегося.

## Урок 21

**Задача:** обучение выходам из угла и от канатов ринга.

Подготовительная часть — 40 мин. 1. Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Общеразвивающие и специальные упражнения с ходьбой — 20 мин.

3. Специальные упражнения на выходы из углов и от канатов ринга — 10 мин.

4. Бой с тенью с акцентом на защиту, уходами в стороны с поворотом (уклоном) туловища — 5 мин. (2×2).

Основная часть — 70 мин. 1. Изучение приемов

в перчатках (изучение приемов и условный бой) — 30 мин.

1-й боксер	2-й боксер
Атакует прямым ударом левой в голову	Находится в углу у канатов ринга и защищается: отбивом удара правой ладонью влево и уходом вправо
То же	Защищается уклоном влево или вправо с последующими шагами в ту же сторону
Атакует одиночными ударами (по договоренности с партнером)	Совершенствует защиты от одиночных ударов с контратакой (по своему усмотрению)
Совершенствует атаки двойными ударами (по своему усмотрению)	Защищается и контратакует по договоренности с партнером

2. Упражнение со снарядами — 10 мин.

3. Упражнения с набивным мячом — 10 мин.

4. Упражнения со скакалкой — 5 мин.

5. Упражнения для развития силы, на растягивание, для воспитания осанки и на расслабление — 15 мин.

Заключительная часть — 10 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока. Домашние задания.

Методические указания: обучать выходу из углов ринга и от канатов необходимо начинать в подготовительной части урока — в строю, а потом уже в парах. Один из боксеров становится у канатов или в углу (или у стены) и учится выходить из этого положения; другой атакует тем или иным ударом — вначале по договоренности. Защищающийся для отхода на дальнюю дистанцию чередует защиту шагами вправо, влево и поворотами туловища с защитой нырками, уклонами и т. п.

Тренер по своему усмотрению может предложить занимающимся заучить один-два способа выхода из угла и от канатов.

Упражнения в условном бою с применением прямых ударов рассчитаны на сознательное использование занимающимися технических средств бокса. Преподаватель, наблюдая за тем, как боксеры выбирают приемы для совершенствования, получает представление об уме-



нии учеников сознательно использовать средства техники бокса.

Домашние задания: предложить занимающимся включить в утреннюю зарядку 1—2 упражнения, способствующих освоению выхода из угла и от канатов ринга.

## Урок 22

**Задача:** обучение выходам из углов и от канатов ринга.

Подготовительная часть — 40 мин. 1. Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока — 7 мин.

2. Бег, ходьба — 3 мин.

3. Общеразвивающие и специальные упражнения с ходьбой — 15 мин.

4. Специальные упражнения в строю на уходы из углов и от канатов ринга — 10 мин.

5. Бой с тенью с акцентом на защиты уходом в стороны с поворотом (уклоном) туловища — 5 мин. (2×2).

Основная часть — 70 мин. 1. Упражнения в перчатках (изучение приемов и условный бой) — 35 мин.

1-й боксер	2-й боксер
Атакует прямым ударом правой в голову	Находится в углу или у каната ринга и защищается шагом левой ногой вперед-влево с одновременным уклоном влево и прикрытием головы правой рукой
То же	Защищается шагом влево одновременно с отбивом удара левой рукой и поворотом туловища вправо
Атакует прямым ударом правой в голову с предварительной подготовкой ложными действиями левой рукой	Применяет известные ему защиты и контратакует прямым ударом правой в туловище
Атакует двойными прямыми ударами в голову или туловище	Защищается произвольно и контратакует одиночными прямыми ударами

2. Упражнения со снарядами — 10 мин.
3. Упражнения со скакалкой — 5 мин (2×2).
4. Упражнения для развития силы, на растягивание и расслабление — 15 мин.
5. Упражнения с теннисными мячами (с партнером) — 5 мин.

Заключительная часть — 10 мин. Ходьба. Замечания по уроку. Домашнее задание.

Методические указания: в уроке 21 на стр. 103 рассказывается о методике проведения урока. Во время урока надо следить за тем, чтобы удар правой наносился легко и вначале небыстро; защищающиеся, прижавшись спиной к канатам или попав в углы ринга, часто не имеют возможности избежать атаки партнера.

Необходимо спросить занимающихся, кто из них выполняет домашние задания и применяет в утренней зарядке упражнения, способствующие выходу из угла и от канатов ринга.

## Урок 23

**Задача:** обучение навыкам ведения боя с партнером, находящимся в правосторонней стойке.

Подготовительная часть — 35 мин. 1. Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока — 7 мин.

2. Бег, ходьба — 3 мин.

3. Общеразвивающие упражнения с ходьбой — 10 мин.

4. Специальные упражнения (в правосторонней стойке) — 15 мин.

Основная часть — 80 мин. 1. Упражнения в ударах в правосторонней стойке в шеренге и в движении по перчаткам или лапам — 20 мин.

2. Изучение приемов в перчатках (атакующий — в правосторонней стойке, защищающийся и контратакующий — в левосторонней) — 25 мин. (см. стр. 106).

3. Боевая практика в левосторонней стойке (2×2) — 5 мин.

4. Упражнения с боксерскими снарядами — 10 мин.

5. Упражнения со скакалкой (2×2) — 5 мин.

6. Упражнения на гимнастической стенке — 15 мин.

1-й боксер (в правосторонней стойке)	2-й боксер (в левосторонней стойке)
Атакует прямым ударом правой в голову	Защищается шагом левой ногой вперед-влево и наносит встречный прямой удар левой в голову (через правую руку атакующего)
То же	Защищается отбивом левой рукой вправо и наносит ответный прямой удар правой в голову
То же	Защищается уклоном влево со встречным ударом правой в голову (туловище)

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Методические указания: боксеры, у которых левая рука сильнее правой, в бою обычно предпочитают держаться в правосторонней стойке, т. е. правой стороной тела к противнику, выставив вперед правую ногу. Из этой стойки левше удобнее наносить удары левой рукой.

В состязаниях победителями часто бывают боксеры, у которых левая рука лучше развита, чем правая, т. е. боксеры-левши.

На токийском ринге много неприятностей принесли своим соперникам боксеры-левши, применявшие в бою необычную, правостороннюю, стойку. Трех боксерам-левшам удалось стать олимпийскими чемпионами, а семи боксерам-левшам были вручены серебряные медали.

Среди участников «открытого ринга» не мало спортсменов-левшей. Поэтому боксер, выступающий в состязаниях, должен быть готовым и ко встрече с таким противником. Боксер-левша сможет состязаться в равных условиях со своим противником-левшой, если тренер будет включать в учебно-тренировочные уроки не менее одного раза в неделю упражнения в ведении боя против боксера-левши.

Боксер, ведущий бой с противником-левшой, прежде всего должен несколько изменить боевую стойку, приблизив ее к прямой: туловище немного повернуть налево,

чтобы правая рука была ближе к цели и сократить путь для удара.

Правой рукой в бою с левшой нужно действовать быстро, непринужденно. Однако атаковать ею без предварительной подготовки отвлекающими действиями не следует, так как можно получить неожиданный встречный удар левой.

Чтобы во время маневрирования предохранить себя от этого удара, боксеру следует передвигаться в левую сторону. Нельзя атаковать левшу с дистанции коротким боковым ударом левой, так как легко получить тот же удар.

Лучше всего завязывать бой (очень осторожно) длинными прямыми ударами левой, раскрывая защиту противника.

Когда левша атакует прямым ударом правой в голову, и также завязывает бой прямыми ударами правой, очень выгодно пользоваться отбивами левой рукой в правую сторону (от себя), выводя противника из равновесия. Для таких отбивов левую руку держат с внешней стороны правой руки противника. После отбива удобно отвечать правой рукой в голову и туловище.

Во время боя надо всегда помнить, что левая рука противника постоянно угрожает сильным ударом.

Обучать действиям против левши начинают с упражнений в шеренге — с боевой видоизмененной стойки боксера.

Когда боксеры усвоят нужную боевую стойку, переходят к обучению защитам и контрударам. Затем обучаемых для упражнений в перчатках делят на две группы. Одна из них получает задание действовать в правосторонней стойке, другая — в левосторонней. Через определенные промежутки времени партнеры меняются ролями.

Вначале занимающихся знакомят с наиболее рациональными защитами от атакующих ударов боксера-левши. Одним из действенных приемов против левши является перекрестный удар (сверху) левой рукой с шагом влево-вперед против атакующего удара правой.

Передвижение выполняющего задание боксера влево предохраняет его от излюбленного удара левши — удара левой.

Основная задача данного урока состоит в том, чтобы научить обучаемого защищаться от боксера-левши и наносить контрудары. Не следует применять сильных ударов. Оба спортсмена обязаны анализировать условия, в которых боксеру приходится защищаться от левши и наносить контрудары.

Только на обоюдном доверии партнеров возможно сознательное усвоение изучаемого. Урок повторяют, чередуя его с другими.

## Урок 24

**Задача:** обучение навыкам ведения боя с партнером, находящимся в правосторонней стойке

Подготовительная часть — 35 мин. 1. Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока — 7 мин.

2. Бег, ходьба — 3 мин.

3. Общеразвивающие упражнения с ходьбой — 10 мин.

4. Специальные упражнения (в правосторонней стойке) — 15 мин.

Основная часть — 80 мин. 1. Упражнения в ударах из правосторонней стойки в шеренге и в движении по перчаткам или лапам — 10 мин.

2. Изучение приемов в перчатках (атакующий — в левосторонней стойке, защищающийся и контратакующий — в правосторонней) — 30 мин.

1-й боксер (в левосторонней стойке)	2-й боксер (в правосторонней стойке)
Атакует прямым ударом левой в голову То же	Защищается произвольно или по указанию тренера без контрудара Делает то же, но с контратакой одиночными прямыми ударами
Атакует двойными прямыми ударами	То же

3. Условный бой с левшой — прямыми ударами на дальней дистанции (2×2) — 5 мин.

4. Упражнения со снарядами — 10 мин.



5. Упражнения со скакалкой — 5 мин.

6. Упражнения с набивными и теннисными мячами — 20 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Методические указания: атаковать противника, находящегося в противоположной стойке, представляет немало трудностей. Левая рука у левши занимает более высокое положение, чем правая рука боксера, находящегося в обычной стойке. Такое положение левой руки позволяет левше надежно прикрывать голову и туловище от сильных ударов справа его противников. В данном уроке тренеру надо научить боксеров не только защищаться, но и умело атаковать боксеров-левшей. Для этого необходимо, чтобы партнеры не механически выполняли задания, а находили наиболее удобные исходные положения для атакующих и защитных действий.

Боксеру, находящемуся в правосторонней стойке, защищаться сложнее, чем левше, и поэтому прием вначале выполняется без контрудара.

## Урок 25

**Задачи:** общая физическая подготовка; обучение маневрированию как тактическому действию; совершенствование ранее изученной техники.

Подготовительная часть — 35 мин. 1. Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Бег, ходьба — 3 мин.

3. Общеразвивающие упражнения с ходьбой и на месте — 12 мин.

4. Специальные упражнения — 15 мин.: 1) упражнения в ударах, контрударах, защитах; 2) упражнения в овладении ложными действиями при маневрировании (см. стр. 197).

Основная часть — 80 мин. 1. Упражнения в ложных действиях — маневрирование без ударов и с ударами (см. стр. 197) — 15 мин.

2. Упражнения в условном бою — 25 мин.

1-й боксер	2-й боксер
<p>Маневрируя, выбирает момент для атаки и наносит одиночные (двойные, сериями) удары То же</p>	<p>Защищается без контратаки</p> <p>Делает то же с контратакой одиночными (двойными, серийными) ударами</p>
<p>Совершенствует атаку прямыми одиночными (двойными, серийными) ударами и защищается от контратаки партнера (по усмотрению боксера)</p>	<p>Совершенствует защиту от атакующих ударов партнера с контратакой (по усмотрению партнера)</p>
<p>Атакует и контратакует прямыми ударами. Задание: найти уязвимые места в защите партнера и рассказать о них по окончании боя</p>	<p>Ведет бой прямыми ударами. Задание: разгадать маневр противника и по окончании боя дать характеристику действиям партнера</p>

3. Бой с тенью — 3 мин.

4. Упражнения с боксерскими снарядами — 7 мин.

5. Упражнения с набивными мячами — 10 мин.

6. Упражнения для развития силы на растягивание и расслабление — 10 мин.

7. Игра — 10 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока. Домашние задания.

Методические указания: бой на ринге требует не только умения наносить удары и защищаться от них. Не менее важна в бою умелая тактика и такое построение боя, при котором боксер сможет наилучшим образом использовать свои умения в технике, учитывая действия противника, сильные или, наоборот, слабые стороны его подготовки. Чтобы научить новичка боксировать, а не драться, необходимо с первых же занятий сочетать технику с тактикой. Следует не только создать у боксера запас технических навыков, но и обучить ученика умению распоряжаться ими в бою. От правильной взаимосвязи техники и тактики зависит успешное обучение и тактическая подготовка боксеров.

Тактическая подготовка квалифицированного боксера состоит из умения разведывать боевые средства противника, чтобы наилучшим образом использовать свои возможности в бою; анализировать действия противника и,

сопоставляя свои качества с боевыми особенностями противника, найти то или иное решение в свою пользу; овладеть определенными тактическими средствами обстановку для атаки противника, пользуясь для этого обманными действиями; защищаться от атаки противника; правильно определять моменты защиты в соответствии с дистанцией и удобным исходным положением для встречного и ответного контрудара; котратаковать, т. е. переходить в контрнаступление на противника после или во время его атакующих действий, используя для этого мнимое раскрытие собственной защиты (вызов на удар); распознавать и правильно избирать средства боя против боксеров, отличающихся той или иной направленностью своей тактики.

Все эти тактические умения и навыки вырабатываются новичком последовательно при изучении техники бокса.

Тактические действия боксера складываются из двух основных форм боя — атаки и контратаки. Для того чтобы атаковать противника, боксер должен вначале научиться правильно рассчитывать дистанцию и выбирать моменты для атаки в ходе маневрирования.

На дальней дистанции боксеру всегда труднее начать атаку, чем на других дистанциях, потому что у противника есть время для принятия защиты от атакующих действий. Поэтому, готовя атаку, боксер, чтобы застать противника врасплох, должен неожиданно приблизиться на дистанцию удара. Для этого необходимо отвлечь внимание противника ложными действиями — маневрированием, сменой дистанции.

Маневрирование, основанное на быстрых и целенаправленных движениях, позволяет боксеру: подготавливать исходные положения перед атакой; сковывать действия противника у канатов или оттеснить его в угол ринга; создать перерыв в бою с целью отдыха; занять нужную дистанцию перед атакой; иметь преимущество перед малоподвижным противником; вызвать противника на атаку и др.

Обучение приемам маневрирования начинается с упражнений без партнера, затем с партнером в шеренгах и далее в условных и вольных боях.

Этот урок следует повторять на различных этапах обучения как прямым ударам (1-й год обучения), так и ударам снизу и боковым ударам (2-й год обучения).

## Урок 26

**Задача:** общая физическая подготовка; обучение ложным действиям; совершенствование техники.

Подготовительная часть — 35 мин. 1. Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Бег, ходьба — 3 мин.

3. Общеразвивающие упражнения с ходьбой и на месте — 12 мин.

4. Специальные упражнения — 15 мин.: 1) упражнения в ударах, контрударах, защитах; 2) упражнения в овладении ложными ударами (см. стр. 196).

Основная часть — 80 мин. 1. Упражнения в совершенствовании атакующих ударов (одиночных, двойных, серийных) по лапам (перчаткам) партнера — 10 мин.

2. Упражнения в условном бою — 35 мин.

1-й боксер	2-й боксер
Наносит ложные и действительные удары в различной последовательности: голова — туловище, туловище — голова, голова — голова	Защищается известными ему защитами (без контрудара)
Атакует ложными и действительными ударами в туловище и в голову. В случае если партнер реагирует на финт, — атакует	Страхуется от ложных ударов: от действительных ударов защищается уходом назад с ответной контратакой
Совершенствует атаки прямыми одиночными (двойными, серийными) ударами и защиты от контратаки партнера (по усмотрению партнера)	Совершенствует защиты от атакующих ударов партнера с контратакой одиночными (двойными, серийными) ударами (по усмотрению боксера)
Атакует и контратакует прямыми ударами. Применяя ложные удары в голову, действительные наносит в туловище	Ведет бой прямыми ударами. Задача: узнать и рассказать об излюбленных ударах и защитах партнера

3. Упражнения с боксерскими снарядами — 5 мин.

4. Упражнения на гимнастической стенке — 10 мин.

5. Упражнения для развития силы, на растягивание, на расслабление, для воспитания осанки — 10 мин.

6. Игра — 10 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Методические указания: в арсенале боевых средств боксеров значительное место занимают ложные действия. К ним относятся ложные удары, шаги в стороны, движения туловищем, смена стойки и т. п.

Обманные движения проводятся с целью: ввести противника в заблуждение, отвлечь его внимание; замаскировать действительные намерения; усыпить бдительность противника; вызвать его на атаку или контратаку.

Наиболее распространенными обманами являются ложные удары, применяемые для раскрытия защиты противника. Вялые, умышленно не доведенные до конца удары усыпляют бдительность противника, отвлекают его внимание, создают возможность беспрепятственно наносить основные удары. В бою применяется и много других финтов.

На данном уроке занимающихся обучают обманным движениям руками и финту взглядом. Вначале следует рассказать, что такое ложный удар и почему первый удар необходимо наносить легко или не доводить его до цели.

В подготовительной части урока в одношереножном строю занимающихся обучают ложным действиям, состоящим из ложного удара в туловище и основного в голову или наоборот.

Финт взглядом применяется в сочетании с ложными ударами. Так, при нанесении удара левой рукой в туловище рекомендуется для убедительности удар сопровождать взглядом, затем снова демонстративно взглядом нацелиться в туловище, направив обманными движениями и тело, а левой рукой неожиданно нанести удар в голову.

В другом случае при обмане предлагается фиксировать взгляд на одной цели, например на голове, а когда противник примет меры к ее защите, нанести удар в туловище.

На первых уроках финты взглядом у новичков будут еще мало убедительными, но познакомить с ними необходимо, так как это обогащает арсенал боевых средств боксера, стимулирует его действовать творчески, а не шаблонно.



## Урок 27

**Задача:** общая физическая подготовка, преимущественно направленная на развитие быстроты (в спортзале).

Подготовительная часть — 30 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Ходьба, бег — 3 мин.

3. Общеразвивающие упражнения с ходьбой — 5 мин.

4. Специальные упражнения с ходьбой — 5 мин.

5. Специальные упражнения на месте — 10 мин.:

1) упражнения для развития быстроты в атаке двойными ударами; 2) то же в защите от одиночных ударов и контратаке двойными ударами; 3) упражнения в атаке серий ударов; 4) упражнения в защите от серии ударов и контратаке одиночными ударами.

6. Бой с тенью — 2 мин.

Основная часть — 85 мин. 1. Упражнения в перчатках для развития быстроты в защите, в ответной или встречной контратаке — 25 мин.: упражнения для развития быстроты в приемах атаки по перчаткам или лапам партнера двойными ударами; сериями ударов;

2. Совершенствование защиты и контратаки (по договоренности с партнером).

1-й боксер	2-й боксер
<p>Атакует определенным ударом (по усмотрению тренера или партнера) Делает то же, но двойными (серийными) ударами</p>	<p>Применяет защиту и отвечает контрударом (встречным или ответным) То же</p>

3. Условный (вольный) бой с заданием действовать возможно быстрее — 5 мин. (2×2).

4. Упражнения со снарядами — 10 мин.

5. Упражнения со скакалкой — 5 мин.

6. Упражнения с набивным мячом — 10 мин.

7. Упражнения с теннисным мячом — 10 мин.

8. Упражнения для развития силы, на растягивание и расслабление — 20 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Методические указания: от того, с какой быстротой боксер реагирует на действия противника, в значительной мере зависит его успех в бою. Если боксер успеет применить ту или иную защиту, то он сведет на нет атаку противника. Умение мгновенно наносить удары противнику в открытые места также немислимо без быстроты. Поэтому развитию быстроты реакции боксера как в атаке, так и в защите необходимо уделять большое внимание. Упражнения для развития быстроты содержат знакомый боксеру и хорошо усвоенный им учебный материал.

Например, упражнения, выполняемые в бою с тенью и в этом уроке, содержат материал, уже знакомый боксеру, и поэтому тренер имеет право потребовать от него непринужденного и быстрого выполнения движения.

Подбирать партнеров для упражнений в перчатках нужно так, чтобы один из боксеров был либо более легким по весу, либо более быстрым и подвижным. Бой с таким противником позволит развивать качество быстроты у более тяжелого и менее подвижного боксера.

Некоторые боксеры могут оказаться в менее выгодных условиях, так как их партнеры не будут отличаться ни подвижностью, ни быстротой действий. Поэтому урок рекомендуется повторять не один раз, чтобы дать возможность всем боксерам поупражняться в развитии быстроты.

Снаряды для упражнений должны быть более легкими, чем обычно, что также содействует развитию качества быстроты.

В упражнениях со скакалкой необходимо увеличить количество ее оборотов и прыгать через нее быстрее.

Упражнения с мячом выполняются во время быстрого передвижения по залу.

Урок, направленный преимущественно на развитие быстроты, может быть сокращен до 90—100 мин., но темп всех упражнений должен быть достаточно высоким.

## Урок 28

Задача: общая физическая подготовка, преимущественно направленная на развитие быстроты (на стадионе).

Подготовительная часть — 40 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Ходьба — 200 м.

3. Бег 400 м прыжками, боком, спиной вперед.

4. Ходьба 100 м.

5. Общеразвивающие упражнения на месте и в передвижении — 20 мин.

6. Упражнения со скакалкой — 5 мин.

7. Игра «Чехарда» — 5 мин.

Основная часть — 75 мин. 1. Игра в ручной мяч — 50 мин.

2. Упражнения для развития силы, на растягивание, расслабление (стоя, сидя, лежа), выполняемые боксерами самостоятельно, — 25 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Методические указания: в ручной мяч играют на футбольном поле или на площадке; при игре в ручной мяч на площадке нужно условно обозначить ворота.

## Урок 29

**Задача:** общая физическая подготовка, направленная преимущественно на развитие ловкости (в спортзале).

Подготовительная часть — 40 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 7 мин.

2. Ходьба, бег — 3 мин.

3. Общеразвивающие упражнения с ходьбой — 10 мин.

4. Упражнения в лазании по канату. Подъем по канату в три приема — 12 мин.

5. Борьба в стойке — 3 мин.

6. Бой с тенью (в парах на финты) — 5 мин. (2×2).

Основная часть — 75 мин. 1. Упражнения в контрударах, сочетаемых с защитами нырком и боковыми шагами с поворотом туловища от прямых ударов в голову (по перчаткам или лапам партнера), — 20 мин.

2. Условный бой — 10 мин.

1-й боксер	2-й боксер
Атакует прямым левой в голову (туловище) То же	Применяет все виды защиты (без контратаки) Делает то же со встречными или ответными одиночными контрударами (любыми)

3. Вольный бой — 5 мин. (2×2).
4. Упражнения со снарядами — 10 мин.
5. Упражнения со скакалкой — 5 мин.
6. Упражнения с набивным мячом — 5 мин.
7. Игра. Баскетбол — 20 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Методические указания: помимо общей ловкости, проявляющейся в способности быстро и рационально владеть своим телом, боксеру необходима боксерская ловкость — способность действовать в бою, вовремя использовать приобретенные технические навыки, предвидя, как могут измениться условия боя.

Ловкость боксера наиболее ярко проявляется в бою на ринге, где боксер должен мгновенно решать, как надо действовать.

Для развития общей ловкости в уроках применяют гимнастические упражнения, а также подвижные и спортивные игры. Специальную ловкость развивают у боксеров упражнениями, построенными на технических приемах из боевой техники.

Ловкость взаимосвязана с другими физическими качествами боксера, и прежде всего с быстротой действий: медлительный боксер не может быть ловким. Ловкость также зависит и от выносливости спортсмена: боксер, у которого слабо развита выносливость, к концу боя обычно теряет свою ловкость.

Урок содержит упражнения для развития общей и специальной ловкости боксера. Тренер во время урока заставляет обучаемых проявлять ловкость в упражнениях и поощряет тех, кто действует быстро, точно и находчиво.

Упражнения в лазании по канату с помощью ног требуют от боксера умения применять не только силу, но и ловкость.

Упражнения в финтах, нанесение ударов после применения защит нырками, боковыми шагами также связаны со специальной ловкостью.

Условный бой с применением встречных и ответных контрударов, сочетаемых со всеми видами защиты от прямого удара левой в голову, включается в урок, чтобы проверить, насколько разнообразно боксеры защищаются, какие контрудары применяют чаще всего, как ловко их наносят.

В первом раунде тренер (партнер) следит за действиями одного боксера, а с переменной ролей во втором раунде — за действиями другого.

Баскетбол может быть заменен игрой в «Парные пятнашки».

### Урок 30

**Задача:** общая физическая подготовка, преимущественно направленная на развитие ловкости (на стадионе).

Подготовительная часть — 30 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Ходьба, бег прыжками, боком, спиной вперед — 10 мин.

3. Игра. «Чехарда» — 10 мин.

4. Имитационный бой с партнером без ударов (упражнения в финтах) — 1 раунд.

5. Бой с тенью (с акцентом на защиты нырком и боковыми шагами) — 1 раунд.

Основная часть — 85 мин. 1. Бег на короткие дистанции — 30 мин.: 1) бег небольшими шагами, высоко поднимая бедра, — 50 м; 2) бег семенящим шагом с постепенным ускорением и переходом после 30 м на бег маховым шагом с ускорением — всего 60 мин.; 3) бег с ускорением 70 м — 2 раза; 4) бег 100 м (после отдыха повторить).

2. Прыжки — 25 мин.: 1) прыжок в длину с места — 3—4 прыжка; 2) прыжок в длину с разбега шагом — 2—3 прыжка; 3) прыжок в длину согнувшись — 5—6 прыжков.

3. Игра. Баскетбол — 30 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Упражнения на расслабление. Замечания об итогах урока.



Методические указания: для того чтобы в прыжках точно попасть на планку толчковой ногой, нужно установить длину разбега индивидуально для каждого занимающегося. Для этого на расстоянии 10—12 м от планки прыгун делает отметку, на которую он должен попасть толчковой ногой.

Первый разбег производят без прыжка: занимающиеся пробегают мимо планки с такой же скоростью, как и при выполнении прыжка.

Во время разбега тренер должен следить за тем, куда попадает толчковая нога прыгуна в момент, когда он приближается к планке. Если нога окажется не точно на месте толчка, отметку, с которой начинают разбег, перенесут; если толчковая нога прыгуна оставила след на земле до планки, то разбег укорачивают на столько, на сколько прыгун не дошел до планки, и, наоборот, удлиняют, если прыгун переступил планку. Во время первых прыжков длину разбега уточняют окончательно.

## ПРИМЕРНЫЕ УРОКИ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

В течение 1-го года обучения боксеры-новички овладели основами боя на дальней дистанции. Теперь боксерам, имеющим техническую подготовленность, по новым правилам разрешается принимать участие в соревнованиях. Поэтому вся учебная работа во 2-й год обучения наряду с освоением новых средств боя должна сочетаться и с подготовкой к соревнованиям.

Осуществляя обучение и тренировку, тренер должен в течение года учитывать все стороны подготовки боксера.

Физическая подготовка боксера, как и в 1-й год обучения, является основой всех занятий по боксу, за исключением тех уроков в предсоревновательный период, когда новичок готовится к выступлению в соревнованиях.

В зависимости от условий и места проведения урока тренер может использовать в своей работе один из рекомендуемых ниже примерных уроков по физической подготовке.

Техническая подготовка боксера-новичка во 2-й год обучения складывается из совершенствования пройденного (прямые удары и защиты от них) и изучения уда-

ров снизу, боковых ударов и защит от них на дальней дистанции.

Учебный материал уроков 1-го года обучения должен время от времени повторяться.

Обучение ударам снизу нужно начинать раньше, чем боковым. Практика и научные исследования подтвердили целесообразность такой последовательности.

Навыки ударов снизу формируются вначале из учебной стойки в подготовительной части урока при совершенствовании прямых ударов (урок 1—2).

После того как движения ударов снизу будут усвоены, переходят к изучению их в боевой стойке (уроки 4—8).

Обучение боковым ударам также начинается из учебной стойки (см. урок 8). Однако это вовсе не значит, что обучению ударам следует посвятить один урок. Урок является примерным, его необходимо повторять неоднократно, изменяя лишь содержание основной части урока.

Боковым ударам в боевой стойке обучают позднее. Им посвящены пять уроков (10—14).

Выходы из угла и от канатов ринга боксерам-новичкам знакомы по боевым действиям с помощью прямых ударов, однако во 2-м году обучения они знакомятся с новыми средствами техники бокса — ударами снизу, боковыми ударами. Боксеры обязаны изучить новые способы выхода из угла и от канатов ринга (урок 16).

При совершенствовании выходов следует использовать конспекты уроков (21—22) 1-го года обучения.

Навыки ведения боя против боксера в правосторонней стойке необходимо совершенствовать постоянно. Следует учесть и то, что боксер-левша, находящийся в правостороннем положении, теряется, если его противник боксирует в аналогичной стойке. Поэтому при совершенствовании боевых действий против левши обоим партнерам рекомендуется иногда давать задания находиться в правосторонней стойке и тем самым развивать ловкость и совершенствовать практические навыки ведения боя против левши. В практике имеется немало примеров, когда боксер менял стойку на правостороннюю и выигрывал бой у левши.

Рекомендуемый ниже урок (17) и уроки 1-го года занятий (23—24) тренер может использовать и при обуче-

нии боксеров и при их совершенствовании, в зависимости от задач данного периода.

Тактическая подготовка боксеров-новичков 2-го года обучения состоит:

— из совершенствования ложных действий с одиночными, двойными и серийными прямыми ударами;

— из овладения ложными действиями при атаке и контратаке ударами снизу и боковыми ударами (одиночными, двойными, серийными (на дальней дистанции));

— из выработки умения противодействовать партнерам различной манеры боя на дальней дистанции.

Совершенствование ложных действий проходит в тех же условиях, что и на 1-м году обучения. Применяются те же упражнения, те же средства, используются те же конспекты занятий (25—26).

Однако боксер должен теперь научиться более уверенно и разнообразно применять финты, проявлять склонность к определенным ложным действиям и совершенствовать их в соответствии со своими индивидуальными особенностями.

Изучая новые удары, контрудары (снизу, боковые) и защиты от них, боксер должен овладеть и новыми ложными действиями, отвлекающими противника, усыпляющими его бдительность при нанесении этих ударов (уроки 18—20).

Развитие боевого мышления и умения противодействовать боксерам разной манеры осуществляется в условных и вольных боях. Необходимое условие — подбор и чередование партнеров. Только упражняясь с разными партнерами, новичок сможет в дальнейшем приспособиться к противникам с различной манерой ведения боя.

В уроках (21—22) новичок знакомится с некоторыми видами тактики, с которыми он может встретиться на соревнованиях «открытого ринга».

Основная задача уроков состоит в том, чтобы научить новичка распознавать противника, делать правильные выводы из своих наблюдений и уметь противодействовать ему.

Волевая подготовка боксеров-новичков проводится на всем протяжении учебно-тренировочного процесса, как на уроках, так и во время соревнований.

Тренеру прежде всего необходимо знать, как развить

у боксеров отдельные качества воли, как они проявляются в тренировке, на соревнованиях и в жизни. Тренер должен прочитать рекомендуемую литературу (см. стр. 201), из которой он узнает, какие следует создавать условия для воспитания у боксеров волевых качеств на уроках, как избежать боксерам при подготовке к соревнованиям чрезмерного предстартового волнения.

Теоретические занятия с боксерами проводятся в основном в форме беседы в подготовительной части урока. В круг вопросов бесед входят темы, предусмотренные программой (см. стр. 18). Каждая хорошо подготовленная беседа обогащает занимающихся новыми знаниями.

Огромное воспитательное значение имеют примеры из практики сильнейших боксеров города, республик, СССР. Хороший пример — лучшее средство убеждения и образец для подражания.

Помимо занятий, предусмотренных программой, следует организовать лекции, доклады мастеров спорта, врачей и т. п. во время соревнований, между взвешиванием и началом соревнований.

Контрольные уроки — проверка физической и технической подготовленности занимающихся в секции — проводятся так же, как и в 1-м году обучения.

Контрольные уроки по общей физической подготовке позволяют тренеру определить степень подготовленности каждого занимающегося в секции, найти слабые звенья в занятиях и устранить эти пробелы в дальнейшем. Это тем более необходимо, что результаты контрольных соревнований по общей физической подготовке среди участников сборной команды СССР по боксу показывают, что наши сильнейшие боксеры (В. Емельянов, Б. Лагутин, В. Попенченко и др.) оказываются лучшими и в контрольных упражнениях.

Подготовленность боксера-новичка к первому официальному бою на «открытом ринге» проверяется в контрольных соревнованиях внутри секции (см. урок 9,15).

Контрольные соревнования, в которых боксер должен показать свои знания и умения, могут проходить и без присуждения победы. Затем все боксеры, отобранные для участия в соревнованиях, устраняют замеченные тренером недочеты и совершенствуют свои технические и тактические навыки (см. урок 25).

Непосредственная подготовка к соревнованиям отражена в уроках (23—24).

## Урок 1

**Задача:** совершенствование техники одиночных и двойных прямых ударов и защит от них.

Подготовительная часть — 35 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Бег, ходьба — 3 мин.

3. Общеразвивающие и специальные упражнения с ходьбой — 22 мин.

4. Борьба с партнером в стойке — 2 мин.

5. Бой с тенью — 3 мин.

Основная часть — 80 мин. 1. Совершенствование приемов в перчатках — 30 мин.

1-й боксер	2-й боксер
Атакует одиночными прямыми ударами левой или правой в голову То же Атакует прямым ударом левой в голову	Защищается произвольно с контратакой одиночными прямыми ударами в туловище То же с ударами и в голову Защищается произвольно с контратакой двойными прямыми ударами

2. Условный бой (прямыми ударами) — 5 мин. (2×2).

3. Упражнения со снарядами — 10 мин.

4. Упражнения со скакалкой — 5 мин.

5. Подвижная игра — 30 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Методические указания: урок рассчитан на повторение пройденного и проводится в начале года, когда занимающиеся вернулись в секцию после летнего отдыха. Кое-



Рис. 24. Положение кулака при ударах снизу



что они уже забыли, необходимо восстановить пройденное, а потом уже переходить к изучению нового учебного материала.



Рис. 25. Упражнение в учебной стойке — нанесение ударов снизу

На уроке боксеры знакомятся с ударами снизу, которые выполняют в шеренге из учебной стойки. При ударе снизу рука может двигаться как в вертикальной плоскости, так и под различными углами к ней. Кулак направляется тыльной частью к партнеру вниз или в сторону (рис. 24).

Обучение ударам снизу из учебной стойки начинают с коротких ударов (рис. 25) без разгибания рук в локте. По команде тренера занимающиеся в одношереножном строю наносят удары по воздуху, затем по собственной ладони (рис. 26). В учебной стойке боксер держит одну руку полусогнутой на уровне подбородка ладонью вниз, а другой — наносит удар снизу с поворотом туловища.

Вначале несколько занятий посвящается обучению коротким ударам, а затем переходят к обучению длинному удару (с разгибанием в локте). Описание техники ударов снизу дано в уроке 4.

## Урок 2

**Задача:** совершенствование атаки прямыми ударами — одиночными (левой) и серией.

Подготовительная часть — 35 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Бег, ходьба — 3 мин.

3. Общеразвивающие упражнения с ходьбой — 12 мин.

4. Специальные упражнения с ходьбой и на месте — 10 мин.

5. Борьба с партнером в стойке — 2 мин.

6. Бой с тенью — 3 мин.

Основная часть — 80 мин. 1. Совершенствование приемов в перчатках. Атака серией прямых ударов по перчаткам или лапам партнера — 15 мин.



Рис. 26. Нанесение ударов снизу по собственной ладони

## 2. Условный бой — 15 мин.

1-й боксер	2-й боксер
Атакует одиночными прямыми ударами и сериями	Защищается произвольно без контратаки
То же	Защищается так же в соединении с контратакой встречными или ответными одиночными ударами

3. Совершенствование техники по усмотрению партнеров — 5 мин.

4. Вольный бой — 5 мин. (2×2).

5. Бой с тенью — 3 мин.

6. Упражнения со снарядами — 10 мин.

7. Упражнения со скакалкой — 5 мин.

8. Упражнения на гимнастической скамейке — 10 мин.

9. Общеразвивающие упражнения стоя, сидя и лежа — 12 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Методические указания: удары снизу с этого урока изучаются в специальных упражнениях с ходьбой. Упражнения в движении довольно сложны. Это должен учитывать тренер. И если темп движения мешает правильно освоить боксеру технику удара, то упражнения необходимо выполнять в более спокойном темпе. Тренер должен добиваться того, чтобы занимающиеся научились координировать движения рук и ног.

Удар снизу в шеренге разучивают с разгибанием в локте (длинный). Вначале удары наносят по воздуху на месте, затем — по ладони и далее по воздуху с шагами в стороны.

## Урок 3

**Задача:** совершенствование прямых ударов и защит от них.

Подготовительная часть — 35 мин. 1. По-

строение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Разминка (по усмотрению боксера) — 20 мин.

3. Борьба в стойке — 1 раунд.

4. Бой с тенью — 2 раунда.

Основная часть — 80 мин.

Упражнения в перчатках:

1-й раунд — имитационный бой с партнером без ударов — для совершенствования финтов;

2-й раунд — условный бой: атака одиночными, двойными прямыми ударами в голову. Партнер защищается (произвольно) и контратакует прямыми ударами в туловище;

3-й раунд — то же, но партнеры меняются ролями;

4—5-й раунды — те же атаки и контратаки, но с другим партнером;

6—7-й раунды — условный бой по усмотрению партнеров;

8-й раунд — вольный бой;

9-й раунд — бой с тенью;

10—11-й раунды — упражнения с боксерскими снарядами;

12-й раунд — упражнения со скакалкой.

Упражнения для развития силы, на растягивание и расслабление (стоя, сидя, лежа) — 15 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Методические указания: в основной части урока упражнения в перчатках даны по раундам. В связи с тем, что на одевание перчаток уходит время и боксеры могут «остыть», им рекомендуется провести имитационный бой в перчатках, с тем чтобы подготовить организм к дальнейшим нагрузкам.

2-й и 3-й раунды условного боя проводятся с одними и теми же партнерами, а в 4-м и 5-м раундах партнеров полезно заменить другими. Это позволит прочнее закрепить изучаемый прием в новых условиях. В дальнейшем такой методический прием должен широко использоваться в тренировке боксера.

Замена партнеров развивает у боксеров творческую мысль, способствует формированию у них двигательных навыков. Очень полезно, если тренер предложит занимающимся проанализировать, чем отличается один парт-

нер от другого, кого труднее или легче атаковать и контратаковать. Боксеры будут более ответственно относиться к выполнению задания, станут наблюдательными.

#### Урок 4

**Задача:** общая физическая подготовка, обучение удару снизу левой в голову и защите от него; совершенствование в технике.

Подготовительная часть — 35 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Бег, ходьба — 3 мин.

3. Общеразвивающие и специальные упражнения с ходьбой — 12 мин.

4. Специальные упражнения на месте — 15 мин.

Основная часть — 80 мин. 1. Удар снизу левой в голову с разгибанием руки в локте и без разгибания. Объяснение и показ удара снизу левой в целом. Объяснение и показ элементов удара: 1) перемещения веса тела на левую ногу с незначительным сгибанием ее в колене; 2) выпрямления левой ноги с одновременным поворотом туловища направо; 3) движения руки снизу к цели и положения кулака; 4) положения правой руки на страховке; 5) движения левой ноги при ударе с шагом. Упражнения в ударе (в одной шеренге) без перчаток — 10 мин.

2. Защита и контрудары. Объяснение и показ защиты от удара снизу левой в голову: подставкой правой и левой ладоней, уклоном назад. Упражнения (без перчаток) в защите с контрударами — 10 мин.

3. Изучение приемов в перчатках — 25 мин. (см. стр. 128).

4. Условный бой прямыми ударами с использованием всех пройденных защит.

5. Бой с тенью — 2 мин.

6. Упражнения со снарядами — 10 мин.

7. Упражнения со скакалкой — 3 мин.

8. Общеразвивающие акробатические упражнения — 10 мин.

9. Игра — 10 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Ударом снизу левой в голову	Подставкой левой (правой) ладони, уклоном назад с подставкой ладоней		
Прямым или ударом снизу (разгибая руку) левой в голову	То же с уходом назад		
Прямым ударом левой в голову	Отбивом правой ладонью влево, уходом назад	Ответным ударом снизу левой в голову	Подставкой правой ладони, уходом назад
То же	То же	То же или прямым ударом левой в голову	Произвольная

Методические указания: на уроке занимающиеся начинают изучать удары снизу из боевой стойки. Поэтому в вводной части урока тренер знакомит боксеров с особенностями этих ударов в боевой обстановке.

Удары снизу обычно относят к ближнему бою. За последние годы практика и научные исследования показали, что удары снизу применяют не только на ближней дистанции, но и на других дистанциях (дальней и средней).

Удары снизу используются в бою: как атакующие, когда противник держится в собранной стойке или наклоняется вперед; как вторые удары в атаках с дальней дистанции; как контрудары в сочетании с защитами от ударов на дальней дистанции; на ближней и средней дистанциях для развития атаки или контратаки.

В зависимости от расстояния до противника и намеченной цели удары в бою наносят согнутой (рис. 27, 1) или почти выпрямленной рукой (рис. 28, 1).

Об ударе снизу левой в голову и его особенностях необходимо рассказать в начале основной части урока, когда обучают этому удару.

Удар снизу левой в голову можно применять на дальней дистанции для атаки: первым, если противник находится в низкой стойке, вторым или третьим в сочетании с другими ударами (двойные, серии).



Удар снизу левой в голову, как и в туловище, служит действенным средством против боксера, пользующегося защитой уклоном вправо.

При ударе снизу левый кулак описывает дугу снизу — вперед — вверх. Туловище боксер поворачивает слева направо (для удара правой — справа налево). Сгибать руку в локтевом суставе можно больше или меньше, в зависимости от расстояния до противника и направления движения кулака (в голову или туловище).

Для атаки и контратаки ударом снизу в голову и туловище на дальней и средней дистанциях целесообразно больше разгибать руку в локтевом и плечевом суставах, чтобы достать противника.

Преимущество таких ударов заключается в том, что рука боксера, двигаясь к цели, неожиданно изменяет направление. Вначале она движется, как з обычном ударе, снизу, а затем выпрямляется в локте и движется, как при прямом ударе, направленном снизу вверх. Это сбивает с толку противника, который защищается от удара снизу, а получает прямой удар.

На том периоде обучения, когда боксеры усваивают дальний бой, удар снизу в атаке можно применять только разгибая руку в локте или в качестве встречного и ответного контрудара (рука в локте не разгибается), сочетая его с изученными видами защиты.

Вначале удар изучают из боевой стойки без шага, перемещая вес тела на впереди стоящую опорную левую ногу, а затем с шагом вперед.

Чтоб нанести такой удар, боксер, расслабляя и опуская левое плечо, делает шаг вперед и поворачивает ту-



Рис. 27. Атака ударом снизу левой в голову (без разгибания) и защита от него подставкой правой ладони



Рис. 28. Атака ударом снизу левой в голову (с разгибанием) и защита от него подставкой левой ладони

ловище слева направо, разгибаясь в пояснице. Одновременно с этим он выполняет движение левой рукой вперед-вверх, разгибая ее в локтевом суставе и поворачивая кулак тыльной частью в сторону. Правой рукой боксер страхует голову и туловище. Левую ногу после опоры о пол начинают разгибать в коленном суставе.

Нанося встречный или ответный удар снизу, вес тела можно перенести и на правую ногу, выполняя движение телом назад (без шага и с шагом назад). Это делают в тех случаях, когда атакующий противник приближается почти вплотную, а боксеру необходимо рассчитать дистанцию для контрудара. Выбор того или иного способа удара зависит от дистанции.

**Характерные ошибки:** боксер делает замах перед ударом, недостаточно разгибает туловище и ноги.

Следующий этап обучения — упражнения с партнером (в перчатках). После этого удар снизу применяется в бою с воображаемым противником; занимающиеся учатся наносить удар, передвигаясь по рингу и добываясь непринужденности и технической правильности выполнения. Силу и резкость удара вырабатывают на снарядах. Лучшим снарядом является подвесная груша с песком, пространство под которой позволяет свободно наносить удары снизу.

Вначале следует наносить удары легко, контролируя правильность движения, и, только приобретя достаточный навык, постепенно усиливать удар.

Выполняя удар, боксер не должен излишне напрягаться. Скорость удара должна развиваться только по мере приближения к цели. Движение удара заканчивается резким акцентом.

Удар снизу левой в голову, не разгибая руку в локте (рис. 27), наносится из боевой стойки без шага вперед. Боксер переносит вес тела толчком правой ноги на стоящую впереди полусогнутую левую (опорную) ногу, которую в момент удара выпрямляет. Одновременно необходимо резко выпрямить и немного повернуть направо туловище. Затем боксер левой рукой (предплечье вертикально, кулак повернут пальцами к себе) полукруговым движением ударяет противника снизу вверх. При этом передней частью стопы правой ноги боксер отталкивается от пола. Раскрытой ладонью боксер прикрывает под-

бородок, а опущенным локтем — правую сторону туловища.

Защищаться от ударов снизу левой в голову удобно с помощью подставления левой (рис. 28, 2) или правой ладони (рис. 27, 2). В первом случае боксер отводит левую руку вправо-вниз, подставляя под удар ладонь. Во втором — он отводит правую руку вправо, подставляет ладонь под удар, слегка отклоняясь назад. Можно применить и защиту уклоном назад. С защитой уклоном назад новички встречаются впервые.

Защищаясь от удара уклоном назад, боксер, не опуская рук, отклоняет туловище назад. Выполняя защиту, необходимо страховать голову ладонью, несколько смещать правую ногу назад, не опускаясь на пятку (левая нога остается на месте).

Контрудары левой снизу в голову (на прямой левой в голову) наносят на средней и ближней дистанциях, если противник ведет бой в низкой стойке; кроме того, их часто используют в многоударных сериях на этих дистанциях.

Во время состязаний участники обычно редко пользуются ударами снизу. Между тем удары снизу, умело примененные в бою, служат действенным средством для достижения победы. Очень важно, чтобы боксер овладел навыками в этих ударах.

Формировать эти навыки нужно прежде всего в подготовительной части урока. Удары снизу наносят при переносе веса тела на разноименную ногу, вначале в строю, а затем в движении по залу.

Удары с переносом веса тела на ногу, одноименную руке, наносящей удар, разучивают в боевой стойке.

Второе упражнение в перчатках выполняют поочередно (попеременно); другие упражнения — по раундам.

В четвертом упражнении обоим боксерам разрешается наносить прямые удары левой, но один из боксеров дополнительно может применить удар снизу левой в голову или правой в туловище. Смысл этого упражнения заключается в том, что один из боксеров наносит в боевой обстановке, кроме удара левой, еще удары снизу, находя для них удобные моменты. Простейшие акробатические упражнения способствуют развитию гибкости и ловкости, необходимых боксеру. Их нужно применять на занятиях в основной части урока.

На занятиях по боксу изучают лишь простейшие акробатические упражнения: кувырок вперед и кувырок назад.

При усвоении акробатических упражнений необходимо особенно тщательно соблюдать методическую последовательность и постепенно усложнять учебный материал. Например, кувырок через препятствие можно дать лишь после того, как занимающиеся отлично овладеют техникой простого кувырка вперед.

### Урок 5

**Задача:** общая физическая подготовка и обучение удару снизу левой в туловище и защите от него; совершенствование ранее изученной техники.

Подготовительная часть — 35 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Повторение упражнений подготовительной части 4-го урока.

Основная часть — 80 мин. 1. Удар снизу левой в туловище с разгибанием руки в локте и без разгибания руки. Объяснение и показ удара в целом. Объяснение и показ элементов удара: 1) перемещения веса тела на левую ногу с незначительным сгибанием ее в колене; 2) выпрямления левой ноги с одновременным поворотом туловища направо; 3) движения руки к цели и положение кулака; 4) положения правой руки на страховке; 5) движения левой ноги при ударе с шагом. Упражнения в ударе (в одной шеренге) без перчаток — 10 мин.

2. Защита и контрудары. Объяснение и показ защиты от удара снизу левой в туловище: подставкой согнутой в локте правой руки, подставкой левой (правой) ладони. Упражнения (без перчаток) в защите с контрударами — 5 мин.

3. Изучение приемов в перчатках — 25 мин. (см. стр. 133).

4. Условный бой с тактическими заданиями — 5 мин.

5. Бой с тенью — 2 мин.

6. Упражнения со снарядами — 10 мин.

7. Упражнения со скакалкой — 3 мин.

8. Общеразвивающие упражнения — 10 мин. Повторение акробатических упражнений из основной части 4-го урока.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Ударом снизу левой в туловище	Подставкой левой (правой) ладони, согнутой правой руки		
Прямым или ударом снизу (разгибая руку) левой в голову (туловище)	То же		
То же	То же	Ответным ударом снизу левой в голову (туловище)	Подставкой левой (правой) ладони с уходом назад
Серией ударов: прямыми левой — правой — снизу левой (все в голову)	Подставкой правой ладони, левого плеча, правой ладони с уходом назад	Ответным прямым ударом правой в голову	Подставкой левого плеча и правой ладони с уходом назад

9. Игра — 10 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Методические указания: на уроке обучают удару снизу левой в туловище из боевой стойки.

Вначале следует кратко рассказать о достоинствах удара. Желательно привести примеры из практики боксеров города, республики.

Боксерам-новичкам, усваивающим прямой удар на дальней дистанции, легче овладеть сначала ударом с разгибанием руки в локте (рис. 29, 1).

Удар легко достигает цели, если оба боксера находятся в левосторонних стойках. В зависимости от расстояния между партнерами атакующий боксер больше или меньше разгибает руку в локтевом суставе.

Противника, находящегося на дальней дистанции, можно достать ударом с шагом вперед. Этот удар снизу мало чем отличается от удара в голову. Расслабляя и опуская левое плечо, боксер делает шаг вперед, поворачивая туловище направо и разгибаясь в пояснице. Одновременно с этим он делает движение вперед левой рукой, разгибая ее в локте после опоры левой ногой о пол



и поворачивая кулак тыльной частью в сторону. Правой рукой боксер предохраняет от контрудара голову и туловище. Левую ногу он разгибает в коленном и тазобедренном суставах.

Такой способ особенно эффективен, когда противник находится во фронтальной стойке или наносит прямые удары в голову.

Удары согнутой в локте рукой выполняются на более близкой дистанции. В этом случае руку в локте не разгибают, а кулак направляют тыльной частью к партнеру.

Характерные ошибки: боксер излишне выпрямляет туловище; недостаточно поворачивает таз и левое бедро направо.

Защита от одиночного удара снизу левой в туловище на дальней и средней дистанциях нетрудна, но требует большого внимания и четкости движений. Чтобы защититься от ударов снизу в туловище, нужно, подставляя правую руку, повернуть туловище налево и подставить под удар согнутую в локте правую руку, слегка прижатую к туловищу (рис. 29, 2).

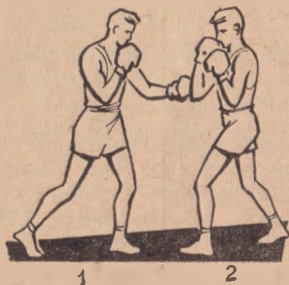


Рис. 29. Атака ударом снизу левой в туловище (с разгибанием) (1) и защита от него подставкой согнутой в локте правой руки (2)

Защиту подставкой левой ладони выполняют так же, как и защиту подставкой левой ладони от удара снизу в голову, но перчатку противника останавливают ниже, чем при ударе в голову.

Можно выполнять следующие контрудары снизу левой в туловище (на прямые удары левой или правой рукой в голову):

- 1) ответный после отбива правой ладонью влево;
- 2) ответный (разгибая руку) после отбива тыльной стороной правой перчатки вправо с разгибанием руки;
- 3) ответный после ухода назад в сочетании с отбивом правой ладонью влево.

В условном бою занимающиеся по своему усмотрению совершенствуются в пройденном материале. Перед началом боя они объясняют тренеру, какие приемы хо-

тут совершенствоваться, а после боя — как удалось им осуществить задуманное.

Разбирая действия боксеров, тренер не всегда должен сосредоточивать свое внимание только на критике ошибок. Иной раз важнее подчеркнуть даже небольшую удачу боксера.

### Урок 6

**Задача:** общая физическая подготовка, обучение удару снизу правой в голову и защите от него, совершенствование ранее изученной техники.

Подготовительная часть — 35 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Бег, ходьба — 3 мин.

3. Общеразвивающие и специальные упражнения с ходьбой — 15 мин.

4. Специальные упражнения на месте — 12 мин.

Основная часть — 80 мин. 1. Удар снизу правой в голову с разгибанием руки в локте и без разгибания. Объяснение и показ удара в целом. Объяснение и показ элементов удара: 1) перемещения веса тела на левую ногу с незначительным сгибанием ее в колене; 2) выпрямления левой ноги с одновременным поворотом туловища налево; 3) движения руки снизу вверх к цели и положение кулака; 4) положения левой руки на страховке; 5) движения левой ноги при ударе с шагом. Упражнения в ударе без перчаток в одной шеренге — 10 мин.

2. Защита и контрудары. Объяснение и показ защиты от удара снизу правой в голову: подставкой правой ладони, уходом назад в сочетании с подставкой. Упражнения (без перчаток) в защите с контрударами — 5 мин.

3. Изучение приемов в перчатках — 25 мин. (см. стр. 136).

4. Условный бой одиночными прямыми и ударами снизу и двойными из сочетания прямых ударов и ударов снизу с использованием всех пройденных защит — 5 мин.

5. Бой с тенью — 2 мин.

6. Упражнения со снарядами — 10 мин.

7. Упражнения со скакалкой — 3 мин.

8. Упражнения с набивным мячом — 10 мин.

9. Игра (стр. 185). «Эстафета с мячом» — 10 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Методические указания: удары снизу правой

Атака	Защита	Контратака	Защита
Ударом снизу правой в голову	Подставкой правой ладони с уходом назад		
Прямым ударом левой в голову	Уходом назад с отбивом левой рукой	Ответным ударом снизу правой в голову	Уходом назад с подставкой правой ладони
Двойным прямым ударом левой — правой в голову	Подставкой правой ладони и левого плеча с уходом назад	Ответным прямым ударом или снизу правой в голову	Подставкой левого плеча, правой ладони с уходом назад
Двойным прямым ударом левой снизу — правой в голову	Подставкой правой ладони с уходом назад	Произвольная	Произвольная

в голову изучают из боевой стойки. В атаке с дальней дистанции удар может быть использован только в том случае, если противник наклоняется вперед. Во всех других случаях удар снизу правой для первого удара непригоден. Он может быть вторым ударом или входить в серию, в которой первые удары отвлекают внимание противника от действительного удара — снизу правой.

Удары снизу правой в голову можно наносить с переносом веса тела как на левую, так и на правую ногу.

Чтобы нанести удар снизу правой без шага вперед, вес тела переносят на левую ногу, туловище поворачивают налево и резко выпрямляют. Правое плечо сильно выдвигают вперед. Рука движется снизу, не разгибаясь в локте, предплечье направляется вертикально вверх, кулак — тыльной стороной книзу. В тот момент, когда вес тела перенесен на полусогнутую левую ногу, ее энергично выпрямляют в коленном и голеностопном суставах, усиливая этим удар. Левая рука защищает раскрытой ладонью голову и опущенным локтем левую сторону туловища. Нанося встречный удар снизу правой, вес тела (так же как и при ударе левой) можно переносить и на правую ногу, поворачивая туловище налево.

Удар снизу правой с разгибанием руки в локте (рис. 30, 1) как на месте, так и с шагом вперед начинают с толчка правой ногой и переноса веса тела на вышагива-

ющую левую ногу. После этого, чтобы усилить удар, левую ногу выпрямляют в коленном и голеностопном суставах, а правую немного подтягивают к левой. Движение туловища и руки такое же, как и при ударе с места: правая рука, поворачиваясь тыльной частью в сторону, движется вниз и затем вперед-вверх.

После удара снизу правой целесообразно заканчивать атаку ударом левой в голову, что поможет боксеру легко вернуться в левостороннюю стойку или развить атаку. Этот прием рекомендуется применять во всех упражнениях, в которые входит удар снизу правой в голову.

**Характерные ошибки:** боксер, нанося удар, скован; отводит руку назад; поднимает подбородок; недостаточно разгибает ноги и туловище.

Защита от удара снизу правой в голову довольно проста, так как сама стойка боксера с приподнятым левым плечом и правой ладонью у головы создает удобное защитное положение.

Наиболее часто от удара применяют защиту подставкой ладоней левой или правой руки (рис. 30, 2). Делая подставку правой ладони, боксер отводит правую руку вперед и немного влево, напрягая ее в момент соприкосновения с перчаткой противника. Подставляя правую ладонь, уместно сделать шаг назад.

Контрудары снизу правой в голову в сочетании с защитами на атаку прямым левой в голову могут быть в виде: ответного после отбива левой ладонью вправо; ответного после ухода назад в сочетании с отбивом левой ладонью вправо. В первоначальном обучении удары снизу правой наиболее доступны в контратаке, и очень важно научить новичка применять их в условиях, когда партнер активно противодействует ему левой рукой.

Необходимо требовать, чтобы занимающиеся чаще применяли удары снизу в условном бою.

Упражнения в толкании, бросании и ловле набивных мячей отлично укрепляют мышцы рук и туловища. Од-



Рис. 30. Атака ударом снизу правой в голову (с разгибанием) (1) и защита от него подставкой правой ладони (2)

новременно эти упражнения способствуют воспитанию общей ловкости, и многие из них можно с успехом применять для развития координации движений.

Упражнения с мячом выполняют с партнером и самостоятельно из положения стоя и сидя. Упражнения без партнера состоят из всевозможных бросков мяча вверх, вперед, в стороны и ловли его на месте и во время передвижений. В парных упражнениях боксеры перебрасывают друг другу набивные мячи из различных положений. Однако тренер может по своему усмотрению увеличить и разнообразить количество упражнений.

Перебрасывать набивные мячи необходимо точно и быстро. В момент броска следует сделать резкий выдох, а выпустив мяч из рук, расслабить мышцы и выполнить вдох. Упражняясь с набивным мячом, надо тщательно оберегать пальцы рук от растяжения — ловить мяч раскрытой ладонью.

Оптимальный вес набивных мячей — от 3 до 5 кг (в зависимости от подготовленности занимающихся и характера выполняемого упражнения).

## Урок 7

**Задача:** общая физическая подготовка, обучение удару снизу правой в туловище и защите от него; совершенствование ранее изученной техники.

Подготовительная часть — 35 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Бег, ходьба — 3 мин.

3. Повторение упражнений подготовительной части 6-го урока.

Основная часть — 80 мин. 1. Удар снизу правой в туловище с разгибанием руки в локте и без разгибания. Объяснение и показ удара снизу правой в целом. Объяснение и показ элементов удара: 1) перемещения веса тела на левую ногу, незначительно сгибая ее в колене; 2) выпрямления левой ноги с одновременным поворотом туловища налево; движения руки по наклонной линии к цели и положения кулака; 4) положения левой руки на страховке; 5) движения левой ноги при ударе с шагом. Упражнения в ударе снизу без перчаток (в одной шеренге) — 10 мин.



2. Защита и контрудары. Объяснение и показ защиты от удара снизу правой в туловище: подставкой согнутой левой руки, подставкой правой ладони, уходами в сочетании с подставкой. Упражнения без перчаток в защите с контрударами — 5 мин.

3. Изучение приемов в перчатках — 25 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Ударом снизу правой в туловище	Подставкой согнутой левой руки, правой ладони с уходом назад		
Прямым ударом левой в голову	Уходом назад с отбивом левой рукой направо	Ответным ударом снизу правой в голову (туловище)	Уходом назад с подставкой правой ладони
Прямым ударом левой или правой в голову	То же	То же	То же
Одиночными, двойными, прямыми ударами снизу — произвольно	Произвольная	Ответными прямыми ударами снизу — произвольно	Произвольная

4. Условный бой одиночными, двойными ударами (прямыми, снизу) с применением пройденных защит — 5 мин.

5. Бой с тенью — 2 мин.

6. Упражнения со снарядами — 10 мин.

7. Упражнения со скакалкой — 3 мин.

8. Упражнения с набивным мячом — 10 мин. Повторение упражнений с набивным мячом основной части 6-го урока.

9. Игра (стр. 185). «Эстафета с набивными мячами» — 10 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Методические указания: удар снизу правой в туловище чаще всего применяют на близком расстоянии от противника. Однако многие боксеры пользуются им и на дальней дистанции, выпрямляя в локтевом суставе руку; такой удар по форме приближается к прямому.

Удар снизу правой в туловище с разгибанием руки наносится так: расслабляя и опуская правое плечо, боксер делает шаг вперед, поворачивая туловище налево, одновременно с этим он выполняет движение правой рукой вниз и далее вперед до цели, поворачивая кулак тыльной частью в сторону. После того как левая нога

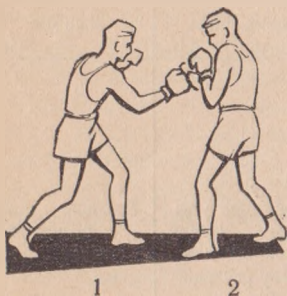


Рис. 31. Атака ударом снизу правой в туловище (с разгибанием) и защита от него подставкой правой ладони

получит опору, боксер начинает разгибать в локте правую руку.левой рукой он предохраняет голову и туловище.

Удар правой снизу в туловище с разгибанием руки (рис. 31, 1) следует изучать вместе с другими ударами дальнего боя. Такой удар удобен для боксеров высокого роста и успешно применяется в момент, когда противник занимает низкую боевую стойку, а также во встречной и ответной контратаках.

Характерные ошибки: боксер недостаточно поворачи-

рывает таз налево; не разгибает ног в коленях: поднимает подбородок.

Удар снизу правой в туловище, не разгибая руки, наносят так же, как и удар снизу правой в голову, но с меньшего расстояния. Во время удара рука в локте не разгибается, а кулак направлен тыльной стороной к противнику.

От ударов снизу правой в туловище обычно защищаются подставками ладони (рис. 31, 2), предплечья или согнутой в локте левой руки.

Подставляя правую ладонь, боксер опускает правую руку вниз и влево, напрягая ее в момент соприкосновения с перчаткой противника. Защищаясь подставкой левого предплечья или согнутой в локте левой руки, боксер слегка отклоняет туловище назад, опускает предплечье (руку) и останавливает удар противника.

Давая для упражнений контрудары снизу правой в туловище на атаку прямым ударом левой в голову (в перчатках), преподаватель преследует ту же цель, что и при обучении ударам снизу в голову: он учит боксеров

действовать при активном противодействии партнера левой рукой. Тренеру надо проследить за тем, чтобы, упражняясь в условном бою, боксеры чаще применяли удары снизу.

## Урок 8

**Задача:** общая физическая подготовка и совершенствование техники ударов снизу в сочетании с прямыми ударами.

Подготовительная часть — 35 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Бег, ходьба — 3 мин.

3. Общеразвивающие упражнения с ходьбой — 10 мин.

4. Специальные упражнения на месте — 17 мин.

Основная часть — 80 мин. 1. Повторение пройденного (удары снизу) — 5 мин.

2. Атака двойными ударами, серией (из прямых и ударов снизу). Объяснение и показ атаки, защиты и контратаки. Упражнения в атаке, защите и контратаке без перчаток — 10 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Одиночными прямыми ударами снизу левой в голову (в туловище)	Произвольная		
Двойным прямым ударом левой в голову — снизу правой в туловище	Подставкой правой ладони и согнутой левой руки с уходом назад	Ответными одиночными прямыми ударами снизу правой в голову (туловище)	Произвольная
Серией прямыми ударами левой — левой в голову — правой снизу в туловище	То же	То же	»
Серией прямыми ударами левой — правой — левой — правой (все в голову)	Подставкой правой ладони и левого плеча с уходом назад	То же	»

3. Изучение приемов в перчатках — 25 мин.
4. Условный бой (по усмотрению тренера) — 5 мин.
5. Бой с тенью (2×2) — 5 мин.
6. Упражнения со снарядом — 10 мин.
7. Упражнения с набивным мячом — 10 мин. Повторение упражнений с набивным мячом основной части 6-го урока.



Рис. 32. Упражнения в учебной стойке — нанесение боковых ударов

8. Игра — 10 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Методические указания: на уроке занимающиеся впервые знакомятся с боковыми ударами из учебной стойки (рис. 32). Сначала изучаются движения коротких боковых ударов. Очень важно, чтобы ученики овладели правильным положением руки и кулака.

В обучении боковым ударам можно применять различные положения кулака: (рис. 33) пальцы вниз; пальцы внутрь и вполоборота к полу, т. е. среднее положение, как и при обучении прямым ударам.

Наиболее удобно среднее положение. Положение пальцами внутрь заставляет излишне напрягать мышцы предплечья и часто приводит к ударам внутренней стороной перчатки. При положении пальцами вниз вся сила удара приходится на самую слабую часть кулака.

Кроме того, новичка в этом случае трудно научить сжимать кулак в момент удара.

Среднее положение кулака выгодно тем, что оно позволяет боксеру перейти к наиболее удобному для него положению.

Вначале занимающиеся наносят короткие удары под прямым углом. Если отдельные боксеры перед ударом систематически отводят руку назад

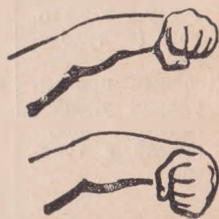


Рис. 33. Положение кулака при боковых ударах

для замаха, рекомендуется использовать упражнения у стены боксерского зала. Боксеры, допустившие эту ошибку, становятся в учебной стойке спиной к стене (рис. 34). При этом нужно предупредить боксеров, чтобы они, нанося удары, не делали замаха и не касались локтем бьющей руки о стену.

Опуская локти, боксеры невольно наносят боковой удар внутренней стороной перчатки, запрещенный правилами бокса.



Рис. 34.  
Упражнение  
в нанесении  
боковых  
ударов у  
стены



Рис. 35.  
Упражнение  
в нанесении  
боковых  
ударов по  
собственной  
ладони

Чтобы устранить эти недостатки, можно использовать удары по собственной ладони другой руки (рис. 35). Из учебной стойки боксер вытягивает полусогнутую руку прямо вперед на высоте подбородка, а другой рукой наносит удар по ладони с поворотом туловища. Вытянутая рука при этом остается на месте.

Как и при обучении ударам снизу из учебной стойки, следует обратить внимание на правильную форму движения удара.

Рассказывать об особенностях боковых ударов занимающимся на уроке не следует; лучше объяснить, что упражнения, которые выполняются, в дальнейшем помогут боксерам овладеть правильными боковыми ударами.



## Урок 9

**Задача:** проверка усвоения ударов снизу и защит от них.

Подготовительная часть — 30 мин. 1. Построение. Объяснение характера и условий сдачи нормативов; составление пар — 15 мин.

2. Общеразвивающие и специальные упражнения с ходьбой — 15 мин.

Основная часть — 80 мин. Контрольные упражнения в перчатках: в двухшереножном строю; в парах на ринге.

Заключительная часть — 10 мин. Подведение итогов урока и объявление результатов.

Методические указания: контрольные упражнения в двухшереножном строю могут быть проведены так же, как и в 19-м уроке 1-го года обучения (стр. 100).

Оценку действий боксеров на ринге дает тренер, исходя из того, сколько ударов снизу нанес боксер партнеру и как они выполнены технически. Действия боксеров тренер оценивает по пятибалльной системе. Для подсчета нанесенных ударов снизу назначаются наблюдатели, и им поручается вести счет ударов в течение всего раунда.

## Урок 10

**Задача:** общая физическая подготовка, обучение боковому удару левой в голову и защите от него; совершенствование ранее изученной техники.

Подготовительная часть — 35 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Бег, ходьба — 3 мин.

3. Общеразвивающие упражнения с ходьбой — 12 мин.

4. Специальные упражнения с ходьбой и на месте — 15 мин.

Основная часть — 80 мин. 1. Боковой удар левой в голову. Объяснение и показ в целом бокового удара левой в голову на месте и с шагом. Объяснение и показ элементов удара: 1) перемещения веса тела на правую ногу; 2) поворота туловища направо; 3) движения согнутой в локте руки вправо-вперед к цели и положения

пулака; 4) места правой руки на страховке; 5) движения левой ноги влево-вперед (по диагонали) для удара с шагом вперед. Упражнения в боковом ударе в шеренге без перчаток — 10 мин.

2. Защита. Объяснение и показ защиты от бокового удара левой в голову подставкой тыльной стороны правой кисти (перчатки); правого предплечья. Упражнения в защите (без перчаток) — 5 мин.

3. Контрудары. Объяснение и показ встречных и ответных боковых контрударов левой. Упражнения на выполнение контрударов после защиты подставкой — 5 мин.

4. Изучение приемов в перчатках — 25 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Боковым ударом левой в голову	Подставкой тыльной стороны правой кисти (перчатки) или правого предплечья		Поочередно
То же	То же	Ответным (встречным) боковым ударом левой в голову	Подставкой тыльной стороны правой кисти, правого предплечья
Прямым или боковым ударом левой в голову	Отбивом правой ладонью влево, подставкой правого предплечья или кисти с уклоном влево	То же	То же
Двойным прямым ударом левой — боковым левой в голову	Подставкой правой ладони, тыльной стороны правой кисти	То же	То же

5. Условный бой прямыми ударами (любыми) и боковым ударом левой в голову с применением изученных ранее защит — 5 мин.

6. Бой с тенью — 2 мин.

7. Упражнения со снарядами — 5 мин.

8. Упражнения со скакалкой — 3 мин.

9. Упражнения на гимнастической стенке — 10 мин.

10. Игра — 10 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Методические указания: тренер, объясняя задачи и содержание урока, рассказывает, что боковые удары применяются на всех дистанциях (дальней, средней и ближней). По своей технической структуре эти удары разделяют на короткие и длинные. В зависимости от расстояния до противника, длины рук, роста, тактической задачи и обстановки боя атакующий наносит тот или иной удар. На дальней дистанции угол разгибания в локтевом суставе будет больше, на ближней — меньше.

Боковой удар противнику, находящемуся на дальней дистанции, можно нанести не только при разгибании руки в локтевом суставе, но и при сближении с ним.

Из длинных атакующих ударов на уроке используют лишь удары левой рукой в голову и туловище. Атаковать длинным боковым ударом правой не следует, так как рука в этом ударе совершает очень длинный путь и уже в начале ее движения противнику видны намерения атакующего.

Короткие боковые удары в атаке с дальней дистанции входят в серию в качестве одного из ударов (не первого) или применяются как встречные и ответные контрудары в сочетании со всеми видами защит (при сближении с противником).

Атакующий боксер почти всегда повернут левым плечом вперед по отношению к противнику. Из этого положения удобно наносить боковой удар левой, так как правая сторона противника больше раскрыта, чем левая.

Боковой удар левой в голову можно наносить с любой дистанции.

В начальном обучении боковой удар левой (рис. 36, 1) в основном используют как атакующий удар, которым начинают атаку с дальней дистанции, или как ложный для подготовки атаки. Этим ударом можно также заканчивать атаку, чтобы возвратиться затем в боевую стойку. Значительно реже боковой удар левой используют как ответный или встречный в соединении с защитой.

Длинный удар левой для атаки с шагом вперед ле-

вой ногой боксер начинает правой ногой, перенося толчком вес тела на вышагивающую вперед-влево левую ногу. Левую руку он направляет по дуге снизу вверх и далее горизонтально к цели. Туловище боксер поворачивает слева направо в сторону движения руки, а правой рукой предохраняет голову и туловище.

Короткий удар левой для атаки начинают так же, как и длинный удар. Одновременно с шагом левой ногой боксер двигается вперед, но не прямо на партнера, а несколько влево. Левой рукой, согнутой в локте, без замаха, одновременно с поворотом туловища направо боксер начинает полукруговое движение снизу вверх и далее по горизонтали к цели. Кулак находится в среднем положении к полу. Правой рукой страхуется голова и туловище.

Х а р а к т е р н ы е о ш и б к и: боксер излишне резко поворачивает туловище направо; теряет равновесие; делает очень большой замах перед ударом.

От боковых ударов левой в голову применяют ряд защит. Очень распространена защита подставкой тыльной стороны правой перчатки (рис. 36, 2). При этой защите следует незначительно отвести правую руку вперед-вправо (как бы отдавая честь), напрягая ее в момент соприкосновения с перчаткой противника.

Применяется также защита подставкой правого предплечья: боксер приподнимает правую руку, согнутую в локте, и, напрягая ее в момент соприкосновения с перчаткой партнера, останавливает его удар средней частью предплечья.

Боксер может защититься от удара, переместив свою левую руку вправо и остановив ладонью перчатку противника или уклоном назад. Для этого боксер, не опуская правой руки, отклоняется назад, перенося вес тела на правую ногу.

Контрудары боковыми левой в голову применяют на средней и ближней дистанциях. На атаку прямым уда-



Рис. 36. Атака боковым ударом левой в голову (1) и защита от него подставкой тыльной стороны правой перчатки (2)

ром левой в голову, наиболее часто встречающуюся в бою, отвечают следующими контрударами:

1) ответным в голову после уклона назад;

2) ответным в голову после шага назад;

3) ответным в голову после шага назад в сочетании с подставкой правой ладони или с отбивом правым предплечьем вправо-вверх и с уклоном влево;

4) встречным в сочетании с подставкой тыльной стороны правой кисти или правого предплечья.

Новичку трудно контратаковать встречными боковыми ударами в голову. Это требует большого мастерства. Ответные же контрудары боковым левой в голову боксеры-новички могут усвоить быстро.

Боковой удар левой в голову с успехом наносят как повторный. Удар этот часто сочетают в атаках и контратаках с прямым левой в голову и туловище.

Наблюдения на состязаниях показывают, что многие боксеры еще плохо владеют боковыми ударами и, нанося их, нарушают правила. Чаще всего боксеры наносят удары внутренней стороной перчатки. Поэтому необходимо с первых же занятий устранять эту ошибку, обращая внимание занимающихся на то, что неправильно усвоенные навыки в дальнейшем приведут к запрещенным действиям, нарушению правил боя.

Обучая двойному удару левой (упражнение 4), тренер указывает на его тактическое назначение. Если от первого удара партнер защитится подставкой правой ладони с уходом назад (а у новичков это часто бывает), то его можно «достать» вторым (боковым) ударом, выполняемым со вторым небольшим шагом вперед-влево.

Разнообразные упражнения на гимнастической стенке способствуют общему физическому развитию занимающихся. Для развития гибкости и подвижности позвоночника и грудной клетки следует давать серии упражнений, состоящих из прогибаний, а также наклонов в различных направлениях.

## Урок 11

**Задача:** общая физическая подготовка, обучение защите нырком от бокового удара левой в голову, совершенствование ранее изученной техники.

Подготовительная часть — 35 мин. 1. По-



строение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Бег, ходьба — 3 мин.

3. Повторение упражнений подготовительной части 10-го урока.

Основная часть — 80 мин. 1. Серия ударов. Упражнения в серии ударов, состоящих из двух прямых в голову (левой — правой) и бокового левой в голову — 5 мин.

2. Защита. Объяснение и показ защиты нырком от бокового удара левой в голову. Упражнения в защите нырком от бокового удара левой и серии ударов — 10 мин.

3. Контрудары. Упражнения в боковых и прямых контрударах после защиты; подставкой, уклоном, нырком — 5 мин.

4. Изучение приемов в перчатках — 25 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Прямым ударом левой в голову	Нырком вправо	Поочередно	
Боковым ударом левой в голову	То же	»	
Прямым (боковым) ударом левой в голову	То же	Ответным прямым ударом правой в голову	Подставкой левого плеча, правой ладони
Прямым ударом левой в голову	Уклоном влево	Ответным боковым ударом левой в голову	Подставкой правого предплечья или кисти
Серией прямых ударов левой — правой — боковым левой (все в голову)	Подставкой правой ладони, левого плеча, тыльной стороны правой кисти с уклоном назад	Ответным боковым или ударом снизу левой в голову	Уходом назад

5. Условный бой (по усмотрению тренера) — 5 мин.

6. Бой с тенью — 2 мин.

7. Упражнения со снарядами — 10 мин.

8. Упражнения со скакалкой — 3 мин.

9. Общеразвивающие упражнения (стоя, сидя, лежа) — 10 мин.

10. Игра (стр. 185, А) — 5 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Упражнения для расслабления. Замечания об итогах урока.

Методические указания: от бокового удара левой в голову наиболее надежна защита нырком (см. рис. 22). Преимущество ее состоит в том, что руки боксера остаются свободными для контрударов в голову и туловище, а противник, промахнувшись, теряет равновесие и напрасно тратит силы.

Защищаясь нырком, боксер делает небольшой уклон влево (по ходу удара), после чего перемещает туловище по дуге вниз-вправо-вверх, сначала несколько сгибая, а затем разгибая ноги в коленях.

Перед тем как сделать нырок, боксер переходит в низкую боевую стойку, из которой наиболее удобно быстро осуществляет защитное движение. Далее защита выполняется так: заметив движение левой руки противника, боксер делает уклон влево и перемещает туловище слева направо, перенося вес тела на левую ногу, а затем начинает сгибать ее в колене.

В этом положении ноги слегка согнуты в коленях, подбородок опущен, плечи сведены вперед, руки защищают голову и туловище; вес тела распределен равномерно на обеих ногах. После того как удар пройдет над головой, боксер продолжает движение туловищем слева направо и вверх и переносит вес тела на правую ногу.

Защита нырком применялась уже ранее — при обучении защите от прямых ударов. Поэтому на уроке прежде всего следует восстановить приобретенные ранее знания и умения, а затем перейти к упражнениям в этой защите от боковых ударов.

Защита нырком — одна из самых сложных. Если ее повторять на каждом уроке, то новички смогут овладеть ею и уверенно пользоваться в бою. Навыки в защите нырком нужно вырабатывать как в упражнениях с партнером, так и без партнера.

Контролировать правильность выполнения защиты нырком можно у стены.

## Урок 12

**Задача:** общая физическая подготовка, обучение боковому удару левой в туловище и защите от него; совершенствование ранее изученной техники.

Подготовительная часть — 35 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Бег, ходьба — 3 мин.

3. Повторение упражнений подготовительной части 10-го урока.

Основная часть — 80 мин. 1. Боковой удар левой в туловище. Объяснение и показ бокового удара левой в туловище в целом. Объяснение и показ элементов удара: 1) перемещения веса тела на правую ногу; 2) поворота туловища направо; 3) движения согнутой в локте руки к цели; 4) движения левой ноги влево-вперед (по диагонали) при ударе с шагом.

Упражнения в боковом ударе и двойном ударе (прямой левой в туловище — боковой левой в голову) в шеренге без перчаток — 10 мин.

2. Защита. Объяснение и показ защиты от бокового удара левой в туловище: подставкой согнутой в локте правой руки с уходом назад; защиты от двойного удара: подставкой согнутой левой руки и правого предплечья. Упражнения в защите (без перчаток) — 5 мин.

3. Контрудары. Упражнения в выполнении контрударов после защиты от двойных ударов (в шеренге) — 5 мин.

4. Изучение приемов в перчатках — 25 мин.

5. Совершенствование ранее изученной техники (по усмотрению тренера или боксера) — 5 мин.

6. Условный бой прямыми и боковыми ударами левой на дальней дистанции с использованием всех изученных защит — 5 мин.

7. Бой с тенью — 2 мин.

8. Упражнения со снарядами — 5 мин.

9. Упражнения со скакалкой — 3 мин.

10. Общеразвивающие упражнения (стоя, сидя, лежа) — 10 мин.

11. Игра (стр. 185) — 5 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Упражнения для расслабления. Замечания об итогах урока.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Боковым ударом левой в туловище	Подставкой согнутой правой руки, уходом назад с подставкой левой ладони	Поочередно	
Двойным прямым ударом левой в туловище — боковым левой в голову	Подставкой согнутой левой руки, правого предплечья	Ответным прямым ударом (снизу или боковым) левой в голову	Произвольная
Двойным прямым ударом левой в голову — боковым левой в туловище	Подставкой правой ладони, левой ладони с уходом назад	То же	»
Прямым (снизу) или боковым ударом в голову	Уходом назад	Двойным ответным прямым ударом правой — боковым левой (оба в голову)	Подставкой левого плеча с уходом назад

Методические указания: рассказывая об особенностях бокового удара левой в туловище (рис. 37, 1), тренер подчеркивает, что этот удар используют так же, как и удар в голову, на всех дистанциях с различными тактическими задачами. Этот удар легко сочетать с прямым левой в голову, поэтому им пользуются для подготовки атак. Так, например, боксер наносит вначале отвлекающий прямой (боковой) удар левой в голову, а затем действительный боковой левой в туловище. Боковой удар левой в туловище применяют и как отвлекающий перед ударом в голову. Ударом можно непосредственно начинать атаку и пользоваться как встречным или ответным контрударом в соединении с различными видами защиты.



Рис. 37. Атака боковым левой в туловище (1) и защита подставкой согнутой правой руки (2)

Обучая боковому удару левой в туловище, особое внимание обращают на то, чтобы атакующий боксер защищал свой подбородок правой ладонью от возможной контратаки противника.

Боковые удары левой в туловище в атаке наносят теми же способами, что и в голову, но больше наклоняют туловище вправо. Начиная удар, нужно наклонить туловище не по направлению к противнику, а несколько влево, чтобы устранить замах рукой в начале атаки.

Характерные ошибки: боксер делает опасное движение головой, излишне приседает, не страхуется, недостаточно поворачивает туловище и таз направо.

Число применяемых видов защиты от бокового удара левой в туловище ограничено. Простая, надежная защита — подставка согнутой в локте правой руки (рис. 37,2). Боксер принимает удар противника у локтевого сгиба, слегка прижимает руку к туловищу и поворачивает туловище налево. Можно пользоваться также и защитой подставкой левой ладони. Отводя левую руку вправо-вниз, боксер принимает удар на раскрытую ладонь, напрягая руку в момент соприкосновения с перчаткой противника. Защиту уходом назад от бокового удара левой в туловище выполняют так же, как и от других ударов.

В условном бою боксерам следует чаще применять финты (отвлекающие движения), чтобы раскрыть противника. Так, применяя финт прямым ударом левой в голову, боксер в зависимости от того, как реагирует партнер, может нанести прямой удар правой в туловище или боковой удар левой в туловище или голову (изменив направление удара).

### Урок 13

**Задача:** общая физическая подготовка; обучение боковому удару правой в голову и защита от него; совершенствование ранее изученной техники.

Подготовительная часть — 35 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Бег, ходьба — 3 мин.

3. Общеразвивающие и специальные упражнения с костью — 27 мин.



Основная часть — 80 мин. 1. Боковой удар правой в голову. Объяснение и показ бокового удара правой в голову в целом. Объяснение и показ элементов удара: 1) перемещения веса тела на левую ногу; 2) поворота туловища налево; 3) движения согнутой в локте руки влево-вперед к цели и положения кулака; 4) положения левой руки при страховке; 5) движения левой ноги для удара с шагом. Упражнения в ударе в одной шеренге без перчаток — 10 мин.

2. Защита и контрудары. Объяснение и показ защиты от бокового удара правой в голову: подставкой левого плеча и правой ладони — на месте и с уходами в стороны. Упражнения в защите с контрударами (без перчаток) — 10 мин.

3. Изучение приемов в перчатках — 25 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Боковым ударом правой в голову	Подставкой левого плеча	Поочередно	
Двойным прямым ударом левой — прямым правой (оба в голову)	То же и подставкой правой ладони	Ответным боковым (прямым) ударом правой в голову	Подставкой левого плеча с уходом назад
Прямым или боковым ударом левой в голову	Произвольная	Ответными или встречными боковыми ударами левой произвольно	Произвольная
Двойным прямым ударом левой — прямым правой (оба в голову)	Подставкой правой ладони — подставкой левого плеча	Прямым ударом правой в голову, боковым левой в туловище (голове)	Подставкой левого плеча, согнутой правой руки с уходом назад

4. Условный бой на дальней дистанции прямыми ударами, ударами снизу и боковым левой с использованием всех разученных защит — 5 мин.

5. Бой с тенью — 5 мин.

6. Упражнения со снарядами — 5 мин.

7. Общеразвивающие упражнения (на гимнастической скамейке) — 10 мин.

8. Игра (стр. 186, Б) — 10 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба.  
Замечания об итогах урока.

Методические указания: боковой удар правой в голову (рис. 38, 1) — один из самых сильных в боксе, но им в бою обычно не атакуют даже опытные боксеры, так как при левостороннем положении противника, находящегося в стойке, защищены от этого удара все уязвимые места.

Если в боевой стойке боксер слегка приподнимает левое плечо и переходит к страховке головы правой ладонью, то атакующему противнику попасть боковым ударом правой в цель трудно. Точно выполненные защиты предохраняют от удара или уменьшают его опасность.

В бою лучше пользоваться боковым ударом правой как встречным или ответным контрударом. Атаковать же этим ударом можно после того, как внимание противника отвлечено предварительными ударами левой руки и другими отвлекающими действиями.

Перед ударом боксер переносит вес тела на правую ногу. Затем, делая шаг вперед и поворачивая туловище налево, резко направляет руку по дуге справа налево к цели, страхуя левой рукой голову и туловище. В конце удара боксер начинает смещать правую руку к левой до такого положения, как в боевой стойке, стараясь сохранить устойчивость.

На первом этапе обучения боксеру-новичку следует усвоить защиту подставкой и уходом, в дальнейшем — различные сочетания защиты с контратакой.

От боковых ударов очень действенны всевозможные комбинированные защиты, простейшими из которых боксер должен уметь пользоваться уже в начале обучения. Для этого ему необходимо усвоить защиту: подставкой левого плеча и правой ладони (комбинированная) (рис. 38, 2) с уклоном вправо; уходом назад.

Обучать боковому удару правой в голову из боевой стойки начинают в шеренге — вначале на месте, затем в шагом. Вначале защите обучают без перчаток, в ше-

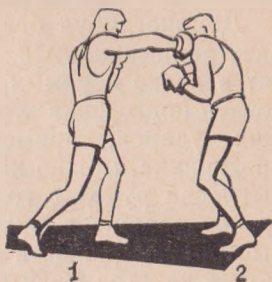


Рис. 38. Атака боковым ударом правой в голову (1) и комбинированная защита (2)

ренге. По команде тренера занимающиеся поворачиваются направо, приподнимают левое плечо и несколько отклоняются вправо-назад, закрывая правой рукой голову и туловище. Затем к этой защите присоединяют небольшой шаг назад. Когда удар и защиты усвоены без партнера, их начинают разучивать в парах в перчатках.

Демонстрируя боковой удар правой, тренер напоминает занимающимся, что удары правой рукой не наносят в атаке первыми, ибо им всегда должна предшествовать подготовка левой рукой. В качестве отвлекающих ударов, применяемых для раскрытия защиты противника, можно использовать прямые и боковые удары левой рукой в голову и туловище. Обучая удару, тренер обращает внимание занимающихся не только на быстроту и точность удара, но и на его внезапность, а также на страховку от встречных ударов. Очень важно научиться наносить удары без замаха, сочетая их с защитой подбородка левой рукой.

Боковой удар правой новички усваивают быстрее, чем другие удары, так как он более близок к естественным движениям. Необходимо следить за тем, чтобы ученики не злоупотребляли применением этого удара в вольном бою и не наносили его с полной силой.

В первом раунде условного боя тренер ставит перед боксерами задачу: одному выявить способы защиты партнера от атакующих ударов, другому — типичные для противника отвлекающие удары перед атакой. Во втором раунде перед боксерами ставятся противоположные задачи. В перерыве между раундами боксеры сообщают результаты своих наблюдений тренеру.

Упражнения на гимнастической скамейке необходимо выполнять преимущественно в среднем и медленном темпе. Для упражнений с поддержкой за ноги следует подбирать пары, равные по силам (по весу).

## Урок 14

**Задача:** общая физическая подготовка, обучение боковому удару правой в туловище и защите от него, совершенствование ранее изученной техники.

Подготовительная часть — 35 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Бег, ходьба — 3 мин.

3. Повторить упражнения 13-го урока.

Основная часть — 80 мин. 1. Боковой удар правой в туловище. Объяснение и показ в целом бокового удара правой в туловище. Объяснение и показ элементов удара: 1) перемещения веса тела на левую ногу; 2) поворота туловища налево; 3) движения согнутой в локте руки влево к цели и положения кулака; 4) положения левой руки при страховке; 5) движения левой ноги при ударе с шагом. Упражнения в ударе (в одной шеренге) без перчаток — 5 мин.

2. Защита и контрудары. Объяснение и показ защиты от бокового удара правой в туловище: подставкой согнутой в локте левой руки; подставкой правой ладони — на месте и с уходом в стороны. Упражнения (без перчаток) в защите с контрударом — 10 мин.

3. Изучение приемов в перчатках — 25 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Боковым ударом правой в туловище	Подставкой согнутой левой руки, правой ладони, уходом назад	Поочередно	
Прямым ударом левой в голову	Подставкой левого плеча (отбивом левой ладонью вправо)	Ответным боковым ударом правой в голову	Уходом назад с подставкой левого плеча
Двойным прямым ударом левой в туловище — боковым ударом правой в голову	Подставкой согнутой левой руки, левого плеча с уходом назад	Двойным ответным прямым (боковым) ударом правой — прямым левой в голову	Подставкой левого плеча, правой ладони с уходом назад
Сериими ударов — из пройденного	Произвольная	Одиночными ударами произвольно	Произвольная

4. Условный бой прямыми снизу и боковыми ударами с использованием всех пройденных защит — 5 мин.

5. Бой с тенью — 5 мин.
  6. Упражнения со снарядами — 7 мин.
  7. Упражнения со скакалкой — 3 мин.
  8. Общеразвивающие упражнения (стоя, сидя, лежа) — 10 мин.
  9. Игра (стр. 185, А) — 10 мин.
- Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Заключения об итогах урока.

Методические указания: боковой удар правой в туловище не принадлежит к числу атакующих. левостороннее положение боевой стойки противника ограничивает возможность применять этот удар в бою. Боксер, наносящий удар, может не только повредить кисть о локоть противника, но и нарушить правила бокса — нанести удар в спину, если удар небрежно направлен в цель.

Боковой удар правой в туловище в основном применяют как короткий контрудар, сочетаемый с защитой от ударов правой руки атакующего, или как один из ударов в серии на ближней и средней дистанциях.

Для удара с шагом вперед боксер поворачивает туловище налево и наносит удар по дуге — влево-вниз предохраняя голову и туловище левой рукой. После опоры левой ногой о пол боксер подтягивает правую ногу вперед-вправо, поворачивая ее налево, пяткой слегка наружу.

Для защиты от удара боксер подставляет согнутую в локте левую руку, слегка прижав локоть к левому боку, чтобы партнер не повредил себе кисть бьющей руки. Для смягчения удара боксер немного поворачивается направо; нетрудно защититься от удара шагом назад.

Новички изучают только две защиты от удара: подставку согнутой левой руки и уход назад. С остальными защитами боксеры познакомятся, когда будут изучать ближний бой.

Обучать боковому удару правой в туловище начинают в шеренге без перчаток, затем в перчатках в двух шеренгах и в парах, произвольно перемещающихся по залу.

Давая задание атаковать сериями, тренер напоминает, какие из них были пройдены, и рекомендует боксерам наносить удары не спеша, подумав, как удобней и



точнее выполнить серию ударов и как лучше от них защищаться.

Наблюдая, как боксеры наносят серии ударов в парях, тренер исправляет ошибки и запрещает ученикам беспорядочно обмениваться ударами.

В первом раунде условного боя боксеры выполняют такие задания: один находит наиболее уязвимые места у партнера; второй — определяет излюбленные действия партнера в атаке.

После боя боксеры должны рассказать о своих наблюдениях и о том, что они предприняли против действий партнера.

## Урок 15

**Задача:** проверка усвоения боковых ударов и защиты от них.

Подготовительная часть — 25 мин. 1. Построение. Объяснение характера и условий сдачи нормативов. Составление пар — 10 мин.

2. Самостоятельная разминка (за 10—15 мин.) боксеров каждой пары перед просмотром — 15 мин.

Основная часть — 85 мин. В порядке очередности каждая пара боксирует 2 раунда по 2 мин. После боя боксеры самостоятельно упражняются с теми же партнерами в перчатках, совершенствуя приемы бокса, и затем переходят к упражнениям с боксерскими снарядами и выполняют упражнения для развития силы, на растяжение и расслабление (стоя, сидя, лежа).

Заключительная часть — 10 мин. Подведение итогов занятия и объявление результатов.

## Урок 16

**Задача:** совершенствование выходов из угла и от канатов ринга.

Подготовительная часть — 40 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Бег, ходьба — 3 мин.

3. Общеразвивающие и специальные упражнения с ходьбой — 27 мин.

4. Борьба в стойке — 1 раунд.

5. Имитационный бой с партнером без ударов (упражнения в финтах) — 1 раунд.

Основная часть — 75 мин. 1. Изучение приемов в перчатках — 25 мин.

1-й боксер	2-й боксер
Атакует прямым ударом левой в голову	Защищается уклоном вправо, применяя встречные одиночные прямые удары левой в голову или в туловище
То же правой в голову	Защищается уклоном влево, применяя встречные прямые удары правой в голову или туловище
Атакует одиночными прямыми ударами левой или правой произвольно	Защищается известными защитами, применяя контрудары
Применяет прямые удары, стремясь отрезать путь партнеру к передвижению, угрожая то левой, то правой рукой, тесня его к канатам и в угол ринга. Добившись этого, внезапно атакует прямыми ударами	Применяет прямые удары, стремясь находиться на середине ринга, не отходить в угол и не прижиматься к канатам ринга с помощью известных ему защит с контрударами

2. Совершенствование ранее изученной техники (по усмотрению тренера или боксеров) — 15 мин.

3. Упражнения со снарядами — 10 мин.

4. Упражнения со скакалкой — 5 мин. (2×2).

5. Упражнения для развития силы, на растягивание и расслабление (стоя, сидя, лежа) — 15 мин.

6. Упражнения с теннисным мячом (самостоятельно) — 5 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Заключения об итогах урока.

Методические указания: задание совершенствовать уходы в условном бою, которое получает боксер, не должно быть известно его партнеру — это приближает выполнение задания к боевым условиям. Тренер будет знать, как тот или иной боксер усвоил выход из угла и от канатов ринга. Задания, написанные на бумажках, следует вручить перед условным боем, с тем чтобы у боксеров оставалось время на обдумывание предстоящих действий по заданию.

## Урок 17

**Задача:** совершенствование умения противодействовать партнерам, боксирующим в правосторонней стойке. Тактика боя против левши, боксирующего в правосторонней стойке.

Подготовительная часть — 45 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 7 мин.

2. Бег, ходьба — 3 мин.

3. Общеразвивающие упражнения с ходьбой — 10 мин.

4. Специальные упражнения (в правосторонней стойке) — 25 мин.

Основная часть — 70 мин. 1. Изучение приемов в перчатках на дальней дистанции (атакующий в правосторонней стойке, атакуемый в левосторонней): 1) совершенствование защиты от прямых ударов в голову — произвольно, со встречными или ответными контрударами — 20 мин.; 2) совершенствование защиты от произвольной атаки (с применением контратак) — 15 мин.

2. Вольный бой в левосторонней стойке (2×2) — 5 мин.

3. Упражнения со снарядами — 10 мин.

4. Упражнения со скакалкой (2×2) — 5 мин.

5. Упражнения на гимнастической стенке — 15 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Методические указания (см. на стр. 106.).

## Урок 18

**Задача:** совершенствование ложных действий (финтов), прямых ударов, контрударов и защит от них.

Подготовительная часть — 45 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Общеразвивающие упражнения с ходьбой и на месте — 15 мин.

3. Специальные упражнения — 25 мин.: 1) упражнения в нанесении ударов на месте и с шагом; 2) упражнения в ложных действиях с последующим нанесением прямых ударов; 3) бой с тенью; 4) имитационный бой с партнером без ударов (на применение финтов).

Основная часть — 70 мин. 1. Упражнения в перчатках — 30 мин. Совершенствование приемов и условный бой.

1-й боксер	2-й боксер
Защищаясь и наблюдая за партнером, наносит ложные прямые удары левой или правой в голову (с целью привлечь внимание партнера к защите головы), а когда он теряет бдительность, наносит удары в туловище	Защищаясь от ударов партнера, применяет прямые удары левой (произвольно), стремясь определить основной атакующий удар партнера
Атакует прямым ударом левой или правой в голову и произвольно защищается от контратаки партнера	Защищается произвольно, создавая удобные исходные положения для ответной контратаки одиночными ударами, которые наносит в нужный момент
Атакует излюбленными двойными прямыми ударами и защищается от контратаки партнера	Защищается и контратакует по договоренности с партнером

2. Условный бой (одиночные, двойные, серийные прямые удары) — 5 мин.

3. Упражнения со снарядами — 10 мин.

4. Упражнения со скакалкой — 5 мин.

5. Упражнения с набивным мячом — 10 мин.

6. Упражнения для развития силы, на растягивание и для расслабления (стоя, сидя, лежа) — 10 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания по уроку.

Методические указания: в уроке ученики повторяют ранее пройденный материал. В подготовительной части урока вначале следует повторить упражнения без партнера (атака шагом вперед, контратака шагом назад, финты в виде отклонов, боковых шагов и т. д.).

Подготовительную часть урока заканчивают имитационным боем с партнером. В этом упражнении (так же как и в бою с тенью) внимание боксеров следует направить на разнообразные ложные действия, применяемые перед нанесением прямых ударов.

В основной части урока два первых раунда упражнений в перчатках посвящены совершенствованию ложных

действий. Каждый из боксеров в течение двух раундов не знает, какое задание получил его партнер. На одном из следующих уроков задания меняются. Партнеры могут меняться, но тренеру следует вести учет заданий, получаемых боксерами.

Два следующих задания направлены на совершенствование техники, но тренер может связать их и с тактикой.

## Урок 19

**Задача:** совершенствование ложных действий, ударов снизу, контрударов и защит от них.

Подготовительная часть — 45 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Общеразвивающие упражнения с ходьбой и на месте — 15 мин.

3. Специальные упражнения — 25 мин.: 1) упражнения в нанесении ударов на месте и с шагами, 2) упражнения в ложных действиях с последующим нанесением ударов снизу, 3) бой с тенью, 4) имитационный бой с партнером без ударов (на применение финтов).

Основная часть — 70 мин. 1. Упражнения в перчатках — 30 мин. (совершенствование приемов и условный бой).

1-й боксер	2-й боксер
<p>Маневрируя, применяет ложные удары прямым левой, выбирает момент для атаки двойными ударами: прямым левой в голову — снизу правой в туловище (или прямым правой в голову)</p>	<p>Страхуясь от ложных ударов и применяя произвольно прямой удар левой, следит за началом действительной атаки партнера, от которой применяет комбинированную защиту</p>
<p>То же, применяя защиту от контратаки партнера</p>	<p>То же, с ответной контратакой длинным ударом снизу правой в туловище или прямым ударом правой в голову</p>
<p>Атакует произвольно по договоренности с партнером</p>	<p>Действует по договоренности с партнером</p>



2. Условный бой с различными заданиями (прямыми ударами и ударами снизу) — 5 мин.

3. Упражнения со снарядами — 10 мин.

4. Упражнения со скакалкой — 5 мин.

5. Упражнения на гимнастической стенке — 10 мин.

6. Упражнения для развития силы, на растягивание и расслабление (стоя, сидя, лежа) — 10 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Заключения об итогах урока.

Методические указания: совершенствование ложных действий с последующим нанесением ударов снизу проводится вначале без партнера в подготовительной части урока.

После повторения отдельных упражнений (стр. 197) следует перейти к комбинированным ложным действиям, во время которых боксер имитирует то уклон влево с небольшим шагом вперед-влево, то уклон назад с подставкой правой ладони (от воображаемых ударов прямой левой в голову). После ряда повторений боксер выполняет удар снизу в голову или туловище.

Примеров может быть много. От успеваемости новичков и задач урока тренер применяет те или иные упражнения для совершенствования ложных действий, разрушающих защиту партнера.

В бою с тенью и имитационном бою от новичков надо требовать разумных ложных действий, которые позволят успешно нанести удар снизу.

В первом упражнении (в перчатках) партнеры произвольно применяют прямой удар левой рукой. Если один боксер подготавливает атаку, то его партнер стремится разрушить ее, пользуясь ударами левой.

Атакуя в затрудненных условиях, боксер старается творчески решить поставленные задачи, и если атаки в этих условиях ему не удаются, то другому боксеру следует применять лишь защитные действия, иногда напоминая партнеру ударом левой о необходимости защищаться при атаке.

## Урок 20

**Задача:** совершенствование ложных действий (финтов), боковых ударов, контрударов и защит от них.

Подготовительная часть — 45 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Общеразвивающие упражнения с ходьбой и на месте — 15 мин.

3. Специальные упражнения — 25 мин.: 1) упражнения в нанесении ударов на месте и с шагами; 2) упражнения в ложных действиях с последующим нанесением боковых ударов; 3) бой с тенью; 4) имитационный бой с партнером без ударов (применение финтов).

Основная часть — 70 мин. 1. Упражнения в перчатках — 30 мин. (совершенствование приемов и условный бой).

1-й боксер	2-й боксер
Маневрируя на дальней дистанции и применяя ложные удары (прямым, снизу) левой, выбирает момент для атаки длинным боковым ударом левой	Страхуясь от ложных ударов партнера и применяя произвольно прямой удар левой как в атаке, так и в контратаке, следит за действительным ударом, защищаясь от него подставкой или нырком
То же с защитой от контратаки партнера	То же с контратакой боковым ударом левой в голову (туловище)
Атакует двойными ударами (из сочетания прямых с ударами снизу) или излюбленными боковыми ударами	Защищается и контратакует по договоренности с партнером

2. Вольный бой — 5 мин.

3. Упражнения со снарядами — 10 мин.

4. Упражнения со скакалкой — 5 мин.

5. Упражнения со штангой — 10 мин.

6. Упражнения с теннисными мячами — 10 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Методические указания: совершенствование ложных действий начинается в подготовительной части урока с упражнений без партнера (стр. 196). Упражнения с одноименным шагом и нырком влево следует совер-

шенствовать чаще. При выполнении ложного нырка вправо рекомендуется показать боксерам забегание мелкими шагами вправо.

Комбинированные ложные действия, во время которых боксер применяет то нырок, то уклон влево, вправо, то сочетает их с мелкими передвижениями и забеганиями во всех направлениях, являются основными упражнениями при совершенствовании боксера-новичка боковых ударов и защит от них.

В строю в момент передвижений можно с успехом совершенствовать ложные действия, имитируя «глухую» защиту (держа предплечье около груди) или двойную локтевую.

## Урок 21

**Задача:** совершенствование средств разведки (ложных атак и ложных открытий), прямых ударов, ударов снизу и боковых, контрударов и защит от них.

Подготовительная часть — 45 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Общеразвивающие упражнения с ходьбой и на месте — 15 мин.

3. Специальные упражнения — 25 мин.: 1) упражнения в нанесении ударов на месте и с шагами в стороны; 2) упражнения в ложных действиях с последующим нанесением ударов (одиночных, двойных, серийных); 3) бой с тенью (ложные атаки и ложные открытия — вызов воображаемого противника на атаку); 4) имитационный бой с партнером без ударов (для совершенствования финтов).

Основная часть — 70 мин. 1. Упражнения в перчатках — 30 мин. (совершенствование приемов и условный бой) (см. стр. 167).

2. Вольный бой — 5 мин.

3. Упражнения со снарядами — 10 мин.

4. Упражнения со штангой — 10 мин.

5. Игра. Баскетбол — 15 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

1-й боксер	2-й боксер
<p>Маневрирует и применяет ложные прямые удары левой (ложные снизу или боковые) в голову или туловище и, выбирая момент, атакует</p> <p>То же с защитой от контратаки партнера</p> <p>Маневрирует, применяет ложные удары, раскрытия, вызывая партнера на атаку, от атаки партнера защищается и контратакует</p>	<p>Защищается без контратаки</p> <p>То же и контратакует</p> <p>Страхуется от ложных ударов и выбирает момент для атаки — атакует и защищается от контратаки партнера</p>

Методические указания: в подготовительной части урока боксерам следует напомнить, как финтами, ложными раскрытиями можно выявить излюбленные удары, защиты, атаки и контратаки партнера.

В основной части урока боксерам, которые совершенствуют технические приемы в условном бою, можно дать ряд заданий по разведке наиболее часто встречающихся действий партнера. Ниже приводятся примерные задания по разведке (для двух боксеров), которые могут быть использованы тренером в дальнейшем.

1-й боксер	2-й боксер
<p>Как реагирует партнер на финты?</p> <p>Какие удары чаще других пропускает?</p> <p>Определите характерные способы атаки партнера</p> <p>Что предпочитает партнер: атаку или контратаку?</p> <p>Выяснить, что представляет собой партнер. Как пришлось действовать против его тактики?</p>	<p>Какие применяет защиты от прямых (снизу, боковых) ударов?</p> <p>Какие ложные действия применяет перед атакой?</p> <p>Какие излюбленные удары у партнера?</p> <p>Какие контрудары применяет партнер, когда и при каких условиях?</p> <p>Оценить силы, технику, манеру боя партнера. Какими средствами пользуется, чтобы атаковать, какими средствами предпочитает защищаться и контратаковать, какова его манера боя в целом?</p>

Вначале задания должны быть несложными. Лучше, если партнер не будет знать о задании другого боксера. Если тренера интересует, как проводит разведку один боксер, задание другому давать не следует.

По окончании раунда боксер должен сообщить тренеру о своих наблюдениях, рассказать, как партнер готовит атаку, защищается, какие у него излюбленные приемы атаки и контратаки и какие контрдействия против партнера он предпринял.

## Урок 22

**Задача:** развитие боевого мышления с партнером различной манеры боя. Совершенствование техники.

Подготовительная часть — 35 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Общеразвивающие упражнения — 20 мин.: 1) групповая разминка; 2) борьба в стойке; 3) упражнения с теннисными мячами;

3. Специальные упражнения — 10 мин.: 1) бой с тенью (с превышающим в росте воображаемым противником); 2) имитационный бой с партнером (без перчаток).

Основная часть — 80 мин. 1. Имитационный бой с партнером в перчатках — 5 мин.

2. Упражнения в перчатках — 30 мин. (совершенствование приемов и условный бой).

1-й боксер	2-й боксер
Применяет одиночные прямые удары, сочетая их с маневрированием и ложными действиями	Наблюдая за действиями и защищаясь от атаки партнера, выбирает благоприятный момент и неожиданно атакует его двойными ударами
Применяя ложные действия левой и правой рукой, атакует двойными ударами (в любом сочетании)	Защищаясь, контратакует одиночными или двойными ударами
Ростом выше партнера. Атакует партнера одиночными и двойными ударами, не подпуская его к себе, защищаясь отходами назад и боковыми шагами	Ростом ниже партнера. Фигурирует и маневрируя, прижимает партнера к канатам (ограничив его маневр), стремительно атакует



Упражнения со снарядами — 10 мин.

Упражнения со скакалкой — 5 мин.

Упражнения с набивным мячом — 15 мин.

Игра (стр. 185) — 15 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Задачами об итогах урока.

Методические указания: каждый боксер обязан не только уметь наблюдать за действиями партнера, но и применять против него разумные и правильные контрдействия. На занятиях боксер должен проверить, как ему удастся вести бои с высоким, низким или равноудаленным ростом партнером, с соперником, находящимся в правосторонней стойке (левой), с боксером, ведущим непрерывную атаку или постоянно выжидающим и т. д.

В условном и вольном боях боксеров следует знакомить с различными видами тактики, встречающимися в бою.

Ниже описываются примерные задания, которые тренер может использовать при дальнейшем тактическом совершенствовании боксера.

1-й боксер	2-й боксер
Ведет наступательный бой, активно сближаясь с партнером. Найдет удобное исходное положение, быстро атакует	Маневрируя по рингу, избегает ударов и сближения с партнером. После каждой своей атаки и контратаки уходит на дальнюю дистанцию
Маневрируя по рингу, неожиданно и стремительно атакует партнера (в основном боковыми ударами)	Применяя разнообразные защиты, наносит встречные прямые удары и удары во время отходов
Передвигаясь по рингу, ведет бой прямыми ударами с дальней дистанции и быстро возвращается обратно	Маневрируя, оттесняет партнера к канатам и в угол ринга и стремительно атакует

В подготовительной части урока проводится групповая разминка. Тренер предлагает одному из боксеров провести разминку. Спортсмен становится во главе колонны и выполняет упражнения, остальные повторяют их за ним. По окончании обязательных упражнений ре-

комендуется дать немного времени (3—5 мин.) для самостоятельной разминки (излюбленных упражнений).

В основной части урока при выполнении упражнений в перчатках по технике тренер может дать боксерам дополнительное задание по тактике. Например, в одном упражнении выяснить, какие ложные действия применяет партнер перед атакой или какие имеются прорехи в атакующих действиях партнера. В другом упражнении дать боксеру примерные задания по ведению условного боя с высоким партнером (а высокому с низким).

### Урок 23

**Задача:** подготовка к соревнованиям «открытый ринг».

Подготовительная часть — 35 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Беседа. Правила соревнований по боксу — 10 мин.

3. Распределение боксеров на пары — 5 мин.

4. Разминка (самостоятельно) — 15 мин.

Основная часть — 80 мин. 1. Совершенствование в атаке двумя любыми ударами и защит от них с контрударами — 20 мин.

2. Совершенствование в условном бою — по индивидуальным заданиям — 10 мин.

3. Вольный бой (2×2) — 5 мин.

4. Бой с тенью — 5 мин.

5. Упражнения со снарядами — 15 мин.

6. Упражнения со скакалкой — 5 мин.

7. Общеразвивающие упражнения или игра в баскетбол — 20 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Методические указания: участие в предстоящих соревнованиях мобилизует занимающихся, заставляет их более ответственно относиться к занятиям. Поэтому очень важно правильно подготовить боксера-новичка к первому бою. Период перед боем у новичка очень напряжен. Волнение его велико. Сам бой — также большое испытание для его психики. Поэтому психологически подготовить новичка к бою — главная задача тренера-воспитателя.

Во время ведения боя на ринге, требующего напряжения от боксера всех его сил, особенное значение приобретают его волевые качества, которые формируются ежедневно на каждом уроке.

Тренеру не следует пренебрегать мелочами, например упражнениями в совершенствовании отдельных элементов техники бокса. Ведь волевые качества воспитываются в повседневных уроках, даже в самых элементарных упражнениях. Если, например, боксеру не удаются некоторые элементы техники бокса, ему следует предложить поупражняться самостоятельно (под наблюдением тренера), чтобы овладеть неудававшимся приемом.

Помощь новичку может оказать и другой боксер. Только после усвоения данного приема можно разрешить новичку перейти к изучению новых приемов.

После каждого урока, разбирая прошедшие тренировочные бои, тренер указывает, кто из боксеров действовал смело, рассудительно, кто проявил в бою находчивость и изобретательность. Волевых спортсменов следует отметить, поощрить, поставить в пример другим. Тут же необходимо обратить внимание и на тех, кто на первых порах обнаружил нерешительность, растерянность. Однако делать это нужно тактично, чтобы не снизить активности боксера, не подорвать в нем уверенности в свои силы. Все задания тренера должны соответствовать возможностям новичка. Чрезмерно сложные задания могут привести к неудачам и создать у него отрицательное отношение к заданиям тренера, а также вызвать неуверенность в своих силах.

Ободряющее слово воспитателя положительно воздействует на боксера. Очень важно отметить каждый случай проявления инициативы. Боксер лучше усваивает технику и тактику, становится более трудолюбивым, стремится укрепить свою волю, когда видит, что его старания замечены, что тренер наблюдает за ним.

В беседе о правилах состязаний по боксу тренер останавливается лишь на основных положениях, сообщая о требованиях, предъявляемых к боксеру, разъясняя, как и за что присуждается победа.

На уроках перед соревнованием ученик должен совершенствовать не новый материал, а уже изученный ранее.

После короткой разминки боксер переходит к бою на ринге и учится действовать в условиях, сходных с условиями состязаний.

На ринге пары боксеров упражняются поочередно. В тот момент, когда одна пара тренируется на ринге, остальные упражняются в приемах по заданиям тренера. Такой «поточный» способ позволяет уделять наибольшее внимание каждой паре боксеров, готовящихся к соревнованиям.

## Урок 24

**Задача:** подготовка к соревнованиям «открытый ринг».

Подготовительная часть — 30 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Беседа о предстоящем участии в соревнованиях — 10 мин.

3. Разминка (самостоятельно) — 10 мин.

4. Бой с тенью (2×2) — 5 мин.

Основная часть — 40 мин. 1. Совершенствование техники и тактики: 1) любая атака одного, защита и контратака другого — 10 мин.; 2) произвольные действия левой рукой — 5 мин.

2. Упражнения со снарядами — 10 мин.

3. Упражнения со скакалкой — 5 мин.

4. Общеразвивающие упражнения или игра (см. стр. 185) — 10 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Сообщение о предстоящих соревнованиях «открытый ринг».

Методические указания: предполагается, что после данного урока лучшие новички будут участвовать в соревнованиях «открытый ринг».

Классификационные соревнования — это своего рода экзамен для молодого боксера, в котором он должен показать достаточную техническую подготовленность и умение пользоваться тактикой. В этих соревнованиях выявляется и качество педагогической работы тренера.

К участию в таких соревнованиях допускаются только те новички, которые хорошо технически подготовлены и проверены в умении вести бой внутри секции.

После взвешивания и составления пар-участников для «открытого ринга» тренер намечает с каждым боксером план его предстоящего боя.

Обязанности секунданта рекомендуется выполнять тренеру.

Помощниками секунданта рекомендуется назначать двух-трех лучших боксеров, не занятых в данных соревнованиях.

В последнем уроке перед соревнованием нагрузка снижается; урок длится меньше, чем обычно; время для упражнений в перчатках также сокращается.

Накануне соревнований новички иногда нарушают привычный режим дня: резко изменяют содержание и количество пищи, стараются больше отдыхать лежа. Тренер должен разъяснить новичкам, что перед соревнованием необходимо вести себя так же, как и в обычные дни перед уроками, что нельзя относиться к выступлению как к чрезвычайному происшествию.

## Урок 25

**Задачи:** исправление недочетов в технике и тактике боксеров, выступавших на «открытом ринге».

Подготовительная часть — 50 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 2 мин.

2. Разбор боев на «открытом ринге» — 20 мин.

3. Бег, ходьба — 3 мин.

4. Общеразвивающие упражнения с ходьбой — 20 мин.

5. Бой с тенью (2×2) — 5 мин.

Основная часть — 65 мин. 1. Упражнения в перчатках по индивидуальным заданиям — 25 мин.

2. Упражнения со снарядами — 10 мин.

3. Упражнения со скакалкой — 5 мин.

4. Упражнения с теннисным мячом — 15 мин.

5. Общеразвивающие упражнения (стоя, сидя, лежа) — 10 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Упражнения на расслабление. Замечания об итогах урока.

Методические указания: во время разбора боев тренер останавливается не только на недостатках выступавших, но и отмечает их положительные стороны.



Особенно нужно поощрять тех, кто искусно боксировал даже в том случае, если бой был проигран.

В индивидуальных заданиях боксерам предлагается устранить определенные недостатки и даются конкретные указания для совершенствования приемов техники и тактики.

## Урок 26

**Задачи:** общая физическая подготовка, преимущественное развитие силы (в спортзале).

Подготовительная часть — 35 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Общеразвивающие и специальные упражнения с ходьбой — 20 мин.

3. Борьба с партнером в стойке — 1 раунд.

4. Бой с тенью (с гантелями) — 2 раунда.

Основная часть — 80 мин. 1. Упражнения в перчатках — 30 мин. (совершенствование ранее изученной техники).

1-й боксер	2-й боксер
Наносит одиночные (двойные, серийные) атакующие удары по лапам (перчаткам) партнера	Держит лапы и контролирует движения партнера
Наносит контратакующие удары по лапам	То же

2. Упражнения со снарядами — 2 раунда.

3. Упражнения со скакалкой (в быстром темпе) — 2 раунда.

4. Упражнения с набивным (тяжелым) мячом — 5 мин.

5. Упражнения со штангой — 15 мин.

6. Упражнения для развития силы, на растягивание, и расслабление (стоя, сидя, лежа) — 20 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Методические указания: все боевые упражнения боксера в перчатках — это упражнения скоростно-

силового характера, в которых боксерские перчатки выполняют роль отягощения.

Чтобы быстро и резко наносить удары и своевременно защищаться в бою, боксеру необходимо как можно больше уделять внимание развитию тех мышечных групп, которые постоянно участвуют в боевых движениях. Для развития мышц, принимающих участие в ударах и защитах, следует использовать упражнения с отягощением (гантелями, набивным мячом, штангой).

Боксерам легких весовых категорий в бою с тенью лучше применять гантели меньшего веса (до 1 кг), а хорошо физически развитым и более тяжелым можно рекомендовать более тяжелые гантели (до 2 кг).

Во время выполнения упражнений с набивными мячами происходит резкий переход от напряжения к расслаблению. Это способствует физиологической настройке нервно-мышечного аппарата боксера на ударно-взрывную работу.

То же можно сказать и об упражнениях со штангой, если вес штанги будет составлять 50—70% от собственного веса боксера. Более подробно о силовой подготовке боксера тренер может узнать, прочитав специальную литературу.

## Урок 27

**Задача:** общая физическая подготовка — преимущественно для развития силы (на стадионе).

Подготовительная часть — 35 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Бег и ходьба — 5 мин.

3. Рывки из различных положений: сидя, лежа, стоя — по зрительному сигналу (10—12 раз) — 10 мин.

4. Бег спиной вперед на 100 м — 5 мин.

5. Игра «Чехарда» — 7 мин.

6. Борьба с партнером в стойке — 3 мин.

Основная часть — 80 мин. 1. Толкание ядра — 25 мин.:

1) упражнения с ядром и метание облегченного ядра (4 кг) сбоку (как диск); 2) толкание ядра с места — 5—6 раз; 3) толкание со скачком — 10—12 раз;

2. Прыжки — 25 мин. 1) тройной прыжок с места; 2) прыжки в длину с короткого разбега (8—12 беговых шагов).

3. Упражнения с набивными мячами — 15 мин.

4. Упражнения для развития силы, на растягивание и расслабление — 15 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Методические указания: ядро нужно толкать как правой, так и левой рукой. Толкая ядро со скачком, последние 3 раза следует толкнуть ядро возможно дальше (на результат).

Тройной прыжок выполняется разными способами: обычным способом — шагом; скачками на одной ноге; затем количество шагов можно увеличить до 5—7 и больше, внося в это упражнение элемент состязания.

## Урок 28

**Задача:** общая физическая подготовка, развитие специальной выносливости (в спортзале).

Подготовительная часть — 35 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Ходьба, бег — 5 мин.

3. Общеразвивающие упражнения с ходьбой — 10 мин.

4. Специальные упражнения с ходьбой — 10 мин.

5. Бой с тенью — 5 мин. (2×2).

Основная часть — 80 мин. 1. Совершенствование приемов в перчатках: 1) совершенствование двойных ударов и серий по перчаткам или лапам партнера — 20 мин.; 2) совершенствование защиты от атаки партнера серией ударов (атакуемый, защищаясь, избирательно наносит ответные одиночные контрудары) — 10 мин.

2. Условный бой по усмотрению занимающихся — 7 мин. (2×3).

3. Вольный бой — 3 мин.

4. Бой с тенью — 3 мин.

5. Упражнения со снарядами — 7 мин. (2×3).

6. Упражнения со скакалкой — 5 мин. (без перерыва).

7. Игра. «Баскетбол с набивным мячом» — 25 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Упражнения на расслабление. Замечания об итогах урока.

Методические указания: различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость развивается в процессе всесторонней физической подготовки такими упражнениями, как ходьба, бег, игры, гимнастические упражнения и др. Специальная выносливость боксера, т. е. его способность вести бой неутомимо и в неослабевающем темпе, развивается специальными боксерскими упражнениями.

Уроки, направленные на развитие у занимающихся выносливости, ранее не применялись. Это объясняется тем, что сама последовательность упражнений в уроках 1-го года обучения с постепенно увеличивающейся сложностью и интенсивностью, а также возрастающей плотностью способствовала развитию выносливости боксера. Однако на 2-м году обучения этого уже недостаточно. В этом году преподавателю необходимо периодически повторять особые занятия, посвященные развитию специальной выносливости. Урок 28 и является занятием такого типа.

На этом уроке тренер должен следить за тем, чтобы упражнения выполнялись в быстром темпе, который был бы доступен для занимающихся и не вызывал у них чрезмерного утомления.

## Урок 29

**Задача:** общая физическая подготовка, преимущественное развитие общей выносливости (на стадионе).

Подготовительная часть — 30 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Ходьба обыкновенная, в положении приседа, с высоким подниманием бедра — 5 мин.

3. Бег медленный 400—500 м — 3 мин.

4. Общеразвивающие упражнения с ходьбой и на месте — 15 мин.

5. Бег медленный 200—300 м — 2 мин.

Основная часть — 85 мин. 1. Бег по раундам:

1-й раунд — 500 м пробегается за 2 мин.

2-й раунд — 550 м пробегается за 2 мин.

3-й раунд — 600 м пробегается за 2 мин.

2. Упражнения во вращении молота или толкании ядра — 50 мин.

3. Упражнения для развития силы, на растягивание и расслабление в положении стоя, сидя и лежа — 25 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Методические указания: в основной части урока бег проводится по раундам. В каждом раунде темп бега возрастает, и бегун должен пробежать большую дистанцию, чем в предыдущем раунде. Между раундами бегуны идут шагом, дожидаясь команды тренера возобновить бег.

В следующих уроках дистанцию для бега постепенно увеличивают. После каждых 100—150 м следует делать быстрые рывки на 10—15 м или наносить быстрые серии ударов в движении вперед.

«Бег по раундам весьма труден, — говорит заслуженный тренер В. Огуренков, — так как спортсмены бегут на предельной скорости, но практика показывает, что такая форма тренировки заметно улучшает скоростную выносливость и волевые качества боксера».

Занимаясь с новичками, тренер должен учитывать их возможности, в особенности при увеличении дистанции в каждом раунде.

## Урок 30

**Задача:** проверка физической подготовленности занимающихся в секции бокса.

Подготовительная часть — 30 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока и условий сдачи нормативов.

2. Разминка (по усмотрению тренера).

Основная часть — 80 мин. Сдача нормативов по физической подготовке (нормативы устанавливаются тренером).

Заключительная часть — 10 мин. Беседа о результатах сдачи нормативов.

Методические указания: педагогический контроль дает возможность тренеру зафиксировать сдвиги, происходящие в физической подготовке занимающихся.

Комплексы контрольных упражнений для оценки физических качеств боксера могут быть самыми различ-



ными и зависеть от того, какие задачи тренер собирается разрешить на данном этапе. Выше дается только схема урока. Примерные комплексы контрольных упражнений можно найти на стр. 51 и в конспекте урока 1 (1-й год обучения).

По окончании урока тренер должен в журнале записать результаты контрольных упражнений, проанализировать их и после этого определить новые, более повышенные, нормы сдачи испытаний.

## ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

### *Строевые упражнения*

1. Выполнение команд «Смирно!», «Равняйся!», «Отставить!», «Вольно»; расчет группы: «По порядку — рассчитайся!» и «На первый, второй — рассчитайся!», «По три (четыре) и т. д. — рассчитайся!»; повороты на месте: «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!».

2. Передвижения обычным и строевым шагом. Шаг на месте; движение в обход: «Налево (направо) в обход шагом (бегом) — марш!». Переход с движения на месте к передвижению.

3. Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу и одну колонну: «В одну шеренгу (колонну) — становись!», перестроение из одной шеренги в две: «На первый и второй — рассчитайся!», «В две шеренги — стройся!» и т. д.

### *Упражнения для развития быстроты*

4. Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу.

5. Повторный быстрый бег на 10—15 м.

6. Бег скрестными шагами левым и правым плечом вперед.

7. Бег между набивными мячами — соревнование на быстроту.

8. Бег в упоре у стены с различным углом наклона туловища.

9. Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках (имитация педалирования).

10. Упражнения и состязания на передвижение (в разные стороны) в положении боевой стойки.

11. Скоростные рывки и ускорения в беге на месте в ответ на определенный жест тренера или звуковой сигнал.

12. Быстрые наклоны, вращения, сгибания и разгибания туловища во время бега короткими шагами.

13. Быстрые движения рук, подобные движениям во время бега.

14. Быстрые круговые движения рук в разных плоскостях.

15. Метание облегченных снарядов (молота весом 5 кг и менее, набивных мячей, камней разного веса, диска и т. п.).

16. Упражнения со штангой и другими отягощениями, не вызывающими больших напряжений, выполняемые с максимальной быстротой.

17. Отбив мяча (из положения боевой стойки), отскокившего от спины. Партнер из-за спины бросает мяч с расчетом, что мяч, отскокив от стены, попадет в боксера.

18. Подвижные и спортивные игры с бросками и ловлей мяча (борьба за мяч, баскетбол и др.).

### *Упражнения для развития силы (мышц ног, рук, туловища)*

19. Ходьба: а) на носках, б) на пятках, в) на наружных и внутренних краях ступни, г) шаг с носка, д) прогнувшись и крадучись, е) высоко поднимая колени, ж) в приседе, з) в полуприседе, и) скрестными шагами и т. д.

20. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад, с подниманием прямых ног вперед или назад и т. д.

21. Прыжки на месте на двух и одной ноге, ноги вместе, врозь, скрестно, чередование прыжков на одной и двух ногах, прыжки в полуприседе и в приседе.

22. Прыжки во время бега, доставая различные висящие предметы (снаряды, канаты) и метки на стене.

23. Впрыгивание на гимнастические снаряды с небольшого разбега (4—6 шагов) или переход на прыжок усерского передвижения.

Прыжки со скакалкой.

25. Прыжки с двухпудовой гирей, грифом штанги, динамом.

26. Поднимание и опускание прямой или согнутой ноги вперед, назад, в стороны.

27. Взмахи и круговые движения ногами, сгибание и разгибание ног.

28. Полуприседы и приседы (пружинящие, простые) на носках, на всей ступне, на двух и одной ноге, с отягощениями и без отягощений.

29. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты и выпрямления из различных и. п.\* (ноги врозь, руки на пояс или вверх; стойка на коленях, руки на пояс).

30. Поднимание туловища в положении лежа на спине при закрепленных ногах. Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя, лежа на спине.

31. Наклоны и поднимания, повороты, вращения головы стоя, сидя, при ходьбе, без сопротивления, оказывая сопротивление движению головы руками.

32. Сгибание и разгибание кисти, круговые движения кистями при передвижении и на месте, из различных и. п. (руки вперед, вниз, в стороны, вверх).

33. Медленные и быстрые движения прямыми и согнутыми руками при передвижении и на месте из различных и. п. (руки вниз, в стороны, вперед, назад, вверх, на пояс, за голову, за спину, перед грудью).

34. Сгибание и разгибание рук при передвижении и на месте из различных и. п., в том числе в упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре лежа на груди, упоре лежа, упоре лежа боком, упоре стоя согнувшись — одновременно, поочередно и попеременно.

35. Упражнения с партнером (в сопротивлениях разного типа) в переталкивании, перетягивании за черту и т. д.

36. Упражнения с набивными мячами: броски и ловля мяча из различных и. п. (лицом, спиной, боком), броски снизу, от груди, от плеча, сбоку, из-за головы, с поворотом.

37. Упражнения с гантелями: из различных и. п., упражнения для кистей, поднимание и опускание прямых

---

\* И. п. — исходное положение.

рук; сгибание и разгибание рук; круговые движения рук; имитация движений в боксе и плавании.

38. Упражнения на гимнастической стенке в сгибании и выпрямлении рук: а) в упорах лежа и лежа спиной, опираясь руками или ногами о рейку, на различной высоте, б) лицом к стенке в висе стоя и в висе подтягивание на верхней рейке, в) то же, что второе упражнение, но спиной к стенке, г) лазание и спускание по гимнастической стенке на одних руках.

39. Упражнения на перекладинах и кольцах: подтягивание в висе.

### *Упражнения для развития ловкости*

40. Гимнастические вольные упражнения для развития сложной координации движений.

41. Акробатические упражнения (прыжки, кувырки, перевороты, перекаты с простыми сочетаниями из этих элементов).

42. Различные упражнения в лазании (лазание в висе, смешанном висе или упоре, перелезании и т. п.).

43. Упражнения в балансировании на уменьшенной площади опоры (гимнастическом бревне, на рейке перевернутой гимнастической скамейки и т. д.).

44. Упражнения в перебрасывании, ловле различными способами малых набивных и теннисных мячей.

45. Прыжки в высоту и длину с места, разбега, тройной.

46. Эстафеты комбинированные, включающие бег, прыжки, лазание, перелезание, подползание, переноску предметов.

47. Подвижные и спортивные игры с мячом.

### *Упражнения для развития выносливости*

48. Ходьба (все разновидности), ходьба с дополнительными движениями рук, ходьба с преодолением препятствий.

49. Бег обычный, с прыжками через препятствия, с изменением направления, темпа, в чередовании с ходьбой и т. д.

50. В спортзале: повторный бег от одной лицевой ли-

нии до другой и обратно по восьмерке, обегая области штрафного броска и большой центральный круг.

51. Бег на различные дистанции по стадиону, бег по пересеченной местности с подъемами, бег по мягкой песчаной местности в летнее время и по глубокому снегу зимой.

52. Прыжки толчком двух ног с продвижением (вперед и спиной вперед) и активным разворотом носков при толчке внутрь, наружу (ноги при толчке расставлены на ширину плеч).

53. Упражнения с партнером: борьба в стойке (без бросков).

54. Упражнения со скакалкой: промежуточные прыжки на двух ногах, на одной, поочередно, вращая скакалку вперед, назад, сбоку.

55. Спортивные игры с мячом.

56. Упражнения из других видов спорта (гребля, лыжи и др.).

#### *Упражнения для развития гибкости*

57. Пружинистые наклоны вперед (сидя и стоя).

58. Наклоны назад до касания руками пяток.

59. Пружинистые покачивания — приседание в полупагате.

60. Прогибания из положения стоя спиной к гимнастической стенке.

61. Поднимание ног и опускание их за голову (лежа на спине).

62. Мост борцовский с опорой на руки и ноги.

63. Поднимание ног лежа на спине вертикально, руки на поясе. Разведение и скрещивание ног.

64. Наклоны сидя — попеременно к правой и левой ноге.

#### *Упражнения на расслабление*

65. Стоя на одной ноге, свободно размахивать расслабленной ногой.

66. Расслабить голень, поддерживая руками бедро.

67. Расслабить ноги в положении лежа.

68. Переносить тяжесть тела попеременно на правую и левую ногу; колено свободной от опоры ноги быстро сгибать, не отрывая носка от пола. Движение напоминает ходьбу на месте.



69. Туловище в полунаклоне вперед, руки висят свободно: поднять плечи вверх и опустить, расслабляя их.

70. Туловище в полунаклоне вперед, руки в стороны или вверх: опустить расслабленные руки так, чтобы они качнулись.

71. Последовательно расслабить руки и плечевой пояс из положения руки вверх; сначала расслабить кисти, затем предплечья и плечи.

72. Напрягать и расслаблять мышцы туловища стоя, сидя, лежа.

73. Стоя ноги врозь в наклоне вперед, расслабив туловище, покачивать им.

74. Круговые движения туловищем (руки, мышцы шеи и верхняя часть туловища расслаблены).

75. Стоя ноги вместе, расслабленно падать вперед, в стороны, выставляя одну ногу в сторону падения.

### *Корригирующие упражнения*

#### *Упражнения для формирования осанки*

76. Ладони за голову, локти в стороны; выпрямляя спину и поднимаясь на носки, — вдох, возвращаясь в и. п., — выдох.

77. Руки согнуты перед грудью, сцепив пальцы; вытянуть руки вверх. Поворачивая ладони кверху, подтянуться; поднимаясь на носки, — вдох, опуская руки, стать в и. п. — выдох.

78. Руки согнуты и сцеплены за спиной ладонями наружу. Энергично разогнуть их и максимально отвести назад ладонями внутрь; подняться на носки и прогнуть спину. Голову держать прямо, плечи отводить назад до отказа (сводя лопатки); поднимаясь на носки, тянуться вверх — вдох. Возвращаясь в исходное положение, — выдох.

79. У гимнастической стенки (на расстоянии шага спиной к стенке, руки отведены назад, держаться за рейку на уровне поясницы), поднимаясь на носки, прогнуть спину, грудь поднять вперед, голову слегка отклонить назад — вдох; возвращаясь в исходное положение, — выдох.

80. Лежа на животе (на полу), руки в стороны, прогнуться, отводя голову и руки назад.

81. То же, сгибая руки к плечам и сводя лопатки.

82. То же, руки вытянуты вперед; поднимая левую руку и правую ногу вверх, прогнуться, отводя голову назад.

83. То же, с правой рукой и левой ногой.

84. То же, голова опущена, руки в стороны ладонями вниз. Энергично прогибаясь, поднять руки и ноги, отводя назад голову и плечи и сводя лопатки (ласточка).

### *Упражнения для укрепления мышц стопы*

85. Ходьба на носках, пятках, по гимнастической палке (канату, веревке).

86. Захватывание и перекладывание пальцами ног различных предметов (мячей для настольного тенниса, гимнастических палок, скакалок и др.).

87. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке (захватывая рейку пальцами ног).

### *Игры*

Помимо игр, приведенных ниже, необходимо использовать также и другие игры, в том числе и подвижные игры. Следует учитывать пригодность или целесообразность той или иной игры для воспитания боксера.

А. Парные игры (поединки). В парных играх участвуют два человека, соревнующихся в силе и ловкости; игры могут проводиться и с разделением на соревнующиеся команды, обязательно с равным количеством участников в каждой. В этом случае от каждой команды по очереди выступает представитель (участник), соревнующийся с соответствующим участником другой команды. Противники проводят не более трех поединков; выигравший две встречи из трех становится победителем. За каждую победу, одержанную участником соревнований, команда, в которой он состоит, получает 1—2 очка (по условию).

1. «Стой крепко». Играющие становятся лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. Пятки и носки ног у каждого сомкнуты вместе. Ударами ладоней одной или обеих рук одновременно играющие стараются вывести друг друга из равновесия. Ударять можно только

открытой ладонью и только по ладони противника. Разрешается уклоняться от ударов или наносить ложные удары. Участник, оторвавший ступни от земли или раздвинувший носки, проигрывает.

2. «Сталкивание в сторону». Играющие становятся друг против друга и ставят ступни ног так, чтобы они соприкасались и составляли прямую линию; при этом пятка ноги, находящейся впереди, должна касаться носка ноги, стоящей сзади. Левые руки убираются за спину. Ударом ладони правой руки по ладони противника нужно заставить его потерять равновесие и отставить любую ногу в сторону. При этом разрешается обманывать, убирать руку, пользуясь ложными ударами и т. д.

3. «Перетянуть за черту». Двое играющих берут друг друга правой рукой за запястье (чуть выше кисти). По сигналу каждый старается перетянуть противника за свою черту, находящуюся на 1—2 м сзади.

Б. Групповые игры (с водящим). От живости и подвижности водящего зависит темп игры и в значительной степени интерес к ней. Водящий должен быть активным, ловким и проворным. Тренер или сам назначает водящего, учитывая его роль в игре, или он определяется по жребию.

4. «Мяч в воздухе». Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Один из игроков идет в середину водить. Стоящие в кругу перебрасывают мяч один другому в любом направлении, а водящий старается коснуться мяча, когда он находится в воздухе или в руках кого-либо из играющих. Игрок, в чьих руках был осален мяч, или тот, кто его бросил последним, когда водящий до него дотронулся, сменяет водящего.

5. «Салки-перескакалки». В этой игре любой игрок может выручить преследуемого товарища, пробежав между ним и салкой. И тогда водящий салка обязан преследовать того игрока, который перебежал ему до рогу.

В. Игры с разделением на команды. Играющих распределяют на команды (можно рассчитать по номерам в шеренге или по ходу движения колонны). Первые номера составляют одну команду, а вторые другую. Однако при таком способе деления на команды они не всегда бывают равны по силам.

При другом способе распределения на команды иг-

рающие выбирают капитанов (маток), а затем, разбившись примерно на равные пары, стовариваются, кто как себя назовет. Затем игроки подходят к капитанам, которые и выбирают их по названиям. При таком разделении команды бывают почти всегда равны по силам.

6. «Гонка мячей». Играющие делятся на две равные команды, находящиеся на расстоянии нескольких шагов одна от другой, и становятся в затылок друг к другу. Головные игроки находятся на одинаковом расстоянии от намеченной черты, проведенной на земле. Каждый головной имеет в руках мяч. По команде тренера мяч передается из рук в руки над головами игроков, пока он не дойдет до последнего, который быстро бежит вперед и становится во главе своей колонны. Когда первый игрок, сделавшись последним, получит мяч обратно, он бежит к намеченной черте и кладет мяч на землю за чертой. Кто это сделает раньше других, обеспечивает победу своей команде.

## СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

### А. Подготовительные упражнения при передвижении и на месте

1. Руки согнуты в локтях: одновременно резко разогнуть их в локтевом суставе вперед, вверх, в стороны, вниз с шагом левой или правой ногой, сжимая кисти в конце движения.

2. Согнутые в локтях руки отведены назад: с шагом левой или правой ногой одновременно резко сводить обе руки вперед, сжимая кисти.

3. Руки опущены и согнуты в локтях: с шагом левой или правой ногой одновременно делать рывок обеими руками вверх, сжимая кисти.

4. Руки перед грудью: поворот туловища налево с шагом левой ногой и поворот направо с шагом правой ногой.

5. Сделать два движения, предыдущего упражнения с шагом левой и правой ногой, а затем, сгибая туловище в пояснице и имитируя прямой удар, достать правой рукой носок левой ноги, одновременно отводя левую руку в сторону-вверх. После этого возвратиться в исходное по-

ложение. Затем сделать два шага правой и левой ногами с поворотами туловища, имитируя прямой удар; достать носок правой ноги левой рукой, отводя правую руку в сторону-вверх и т. д. Упражнение выполняется на 3 счета.

6. На месте правая нога отставлена назад-вправо, руки согнуты в локтях: с махом правой ногой резко разогнуть левую руку вперед и кулаком коснуться носка правой ноги, имитируя прямой удар.

7. То же левой ногой и правой рукой.

8. Ноги шире плеч, руки перед грудью: сделать несколько поворотов направо и налево, а затем, постепенно наклоняясь вперед, доставать попеременно носки разноименных ног.

9. Сидя на полу ноги врозь: резко поворачивать туловище налево и направо, касаясь правым и левым кулаком левого и правого носка.

10. Лежа на спине, руки вытянуты вверх, ноги вместе: резко наклонить туловище вперед и коснуться руками носков ног.

## **Б. Имитационные упражнения**

### ***Боевое положение кулака***

11. Давление ладонью руки на головки пястных костей и фаланги пальцев другой руки.

12. Нанесение ударов по боксерским снарядам.

### ***Боевая стойка***

13. Проверка и исправление боевой стойки перед зеркалом.

14. Перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу (находить удобную площадь опоры).

15. Повороты в боевой стойке в соответствии с передвижением тренера (сохраняя постоянное боевое положение — левостороннее или правостороннее для левши).

### ***Передвижение***

Эти упражнения выполняются боксером, находящимся в боевой стойке, главным образом с помощью сколь-



ящих боксерских шагов, производимых, как и в бою, на передней части ступни.

**В движении прямо:**

16. Шаг вперед — боксер начинает движение с левой ноги, правую тотчас подтягивает в положение, которое она занимает в боевой стойке (толчок для движения вперед осуществляется носком правой ноги).

17. Шаг назад — боксер делает толчок левой ногой и начинает движение назад правой ногой. Потом подтягивает и левую ногу до положения боевой стойки.

18. Шаг влево — движение начинают с левой ноги, а потом подтягивают правую.

19. Шаг вправо — движение начинают с правой ноги, а потом подтягивают левую.

20. Передвижение двойными и тройными шагами (вперед, назад, влево, вправо).

21. Передвижение по квадрату: вперед, вправо, назад, влево; вперед, влево, назад, вправо.

### **В движении по кругу:**

22. Передвижение в учебной фронтальной стойке на передней части ступни скользящими приставными шагами левым (правым) боком вперед.

23. То же с поворотом на 180°.

24. Передвижение вперед (назад), влево, вправо в боевой стойке скользящими шагами.

### **Боевые дистанции:**

25. Передвижение в паре с партнером (одиночными, двойными, тройными, слитными шагами), сохраняя дальнюю дистанцию при стремлении партнера нарушить ее.

26. То же, но с задачей возможно большее количество раз коснуться рукой туловища, плеч партнера, уходящего от этих касаний разнообразным маневрированием.

27. Игра: боксер передвигается перед партнером в боевой стойке, сохраняя дальнюю дистанцию; партнер старается нарушить дистанцию и, внезапно сближаясь с ним, стремится носком левой ноги достать носок ноги партнера. Победитель — кто больше раз коснется партнера.

## Удары

**Упражнения на месте в одношереножном строю.** Удары, контрудары в сочетании с защитами и ложными действиями могут выполняться также на боксерских снарядах (мешок, настенная подушка, груша подвесная и др.).

А. И. п. — учебная (фронтальная) стойка (ноги расставлены на ширину плеч, ступни параллельны, руки согнуты в локтях, пальцы собраны в кулаки и находятся у подбородка).

28. Перенос веса тела с левой ноги на правую и обратно.

29. То же с поворотом плеч и тазобедренного сустава.

30. То же с прямыми ударами снизу и боковыми ударами, перенося вес тела с левой ноги на правую и обратно.

31. Удары с одиночными шагами влево (вправо). При шаге вправо (влево) удар наносят левой (правой) рукой, перенося вес тела на правую (левую) ногу.

32. Прямые и удары снизу, боковые удары не перенося веса тела с ноги на ногу: при ударе прямым левой вес тела остается на левой ноге, при ударе правой — на правой.

33. Удары с одиночными, двойными шагами влево (вправо). При шаге влево удар наносят левой рукой и вес тела остается на левой ноге. При шаге вправо — правой рукой, вес тела на правой ноге.

34. Два слитных прямых удара или боковые удары снизу: 1) при шаге влево — удар левой с переносом веса тела на левую ногу; 2) затем удар правой, вес тела остается на левой ноге.

35. Серии прямых ударов (снизу, боковых). 1—2) при двойном шаге вправо (влево) — повторный прямой левой (правой); 3) при шаге влево (вправо) — прямой правой (левой).

36. Серии ударов. 1—2) два прямых удара (левой — правой); 3—4) два боковых; 5—6) два удара снизу. Перенести вес тела с левой ноги на правую и обратно.

Б. И. п. — боевая стойка.

37. Прямой удар снизу, боковой с шагом вперед (назад, влево, вправо).

38. То же с двойным шагом; на втором шаге наносят удар.

39. Прямые (снизу, боковые) удары с передвижением по квадрату. Удар наносят с тем или иным шагом по усмотрению тренера.

40. Два слитных удара (левой — правой) с шагом вперед.

41. То же с шагом назад под правую ногу.

42. Два слитных удара левой с шагом вперед и то же с шагом назад.

43. Два слитных удара левой с шагом вперед и удар правой с шагом назад.

44. Удар левой с шагом вперед и двойной (левой — правой) с шагом назад.

45. Два слитных удара с передвижением по квадрату. Сочетание ударов по усмотрению тренера.

**Упражнения в движении по залу. И. п. — учебная стойка.**

46. Вращение туловищем вправо — влево (с шагом вперед левой — поворот влево, с шагом правой — вправо).

47. Прямой (снизу, боковой) удар левой (правой) с шагом вперед левой ногой. Правой ногой делать свободный промежуточный шаг после каждого удара.

48. Прямой (снизу, боковой) удар левой с шагом правой ногой.

49. Попеременные удары левой и правой рукой. Удар левой наносят при шаге правой ногой, удар правой — с шагом левой.

50. Те же упражнения с шагами назад. Удар левой наносят, когда отставляют назад левую ногу, удар правой — когда отставляют правую.

51. Одиночные (двойные) прямые (снизу, боковые) удары с передвижением вперед-вправо, вперед-влево. Удар наносят с любым шагом по указанию тренера.

52. Те же с шагами назад и в сторону.

### **Защиты**

**Упражнения в движении по кругу. И. п. — учебная стойка.**

53. Подставка правой ладони с шагом вперед (назад) левой (правой) ногой.

54. Подставка тыльной стороны правой ладони с шагом вперед (назад) левой (правой) ногой.

55. Подставка тыльной стороны левой ладони с шагом вперед правой ногой.

56. Попеременная подставка тыльной стороны ладони левой и правой руки с шагом разноименной ногой.
57. Подставка левого плеча с шагом вперед правой ногой.
58. Подставка правого плеча с шагом вперед левой ногой.
59. Попеременная подставка левого и правого плеча с шагом вперед разноименной ногой.
60. То же с шагом назад.
61. Подставка согнутой в локте правой руки (прижатой к туловищу) с шагом вперед левой ногой.
62. Подставка согнутой в локте левой руки (прижатой к туловищу) с шагом вперед правой ногой.
63. Попеременная подставка согнутой в локте левой и правой руки (прижатой к туловищу) с шагом вперед разноименной ногой.
64. Уклон влево с шагом вперед левой ногой.
65. Уклон вправо с шагом вперед правой ногой.
66. Попеременные уклоны влево и вправо с шагом вперед одноименной ногой.
67. Уклон влево с шагом назад правой ногой.
68. Уклон вправо с шагом назад левой ногой.
69. Попеременные уклоны влево и вправо с шагом назад разноименной ногой.
70. Отбив правой рукой влево (внутрь) с шагом вперед левой ногой.
71. Отбив левой рукой вправо (внутрь) с шагом вперед правой ногой.
72. Попеременные отбивы правой и левой рукой внутрь с шагом вперед разноименной ногой.
73. Отбив правой рукой вправо (наружу) с шагом вперед левой ногой.
74. Отбив правой рукой влево (внутрь) с шагом назад правой ногой.
75. Отбив левой рукой вправо (внутрь) с шагом назад левой ногой.
76. Попеременные отбивы внутрь правой и левой рукой с шагами назад одноименной ногой.
77. Нырок влево с шагом вперед левой ногой.
78. Нырок вправо с шагом вперед правой ногой.
79. Попеременные нырки влево и вправо с шагом вперед одноименной ногой.

80. Шаг левой ногой влево-вперед с поворотом туловища налево.

81. Шаг правой ногой вправо-вперед с поворотом туловища направо.

82. Попеременные шаги влево-вправо (вперед) с поворотами туловища в одноименную сторону.

83. Шаг левой ногой влево-назад с поворотом туловища направо.

84. Шаг правой ногой вправо-назад с поворотом туловища налево.

85. Попеременные шаги влево и вправо (назад) с поворотами туловища в разноименную сторону.

Упражнения в защитах можно выполнять и из положения боевой стойки в строю на месте и с шагом вперед, назад, а также и в двух шеренгах (лицом друг к другу на удлинённой дистанции), где одна шеренга атакует, другая защищается.

### Контрудары

**В строю на месте.** И. п. — боевая стойка.

86. Подставка правой ладони встречный прямой левой (снизу, боковой).

87. Подставка согнутой в локте руки (прижатой к туловищу) и ответный прямой (снизу, боковой).

88. Подставка тыльной стороны кисти и встречный или ответный удар (прямой, снизу, боковой).

89. Подставка плеча (левого) и ответный прямой (снизу, боковой) правой рукой.

90. Подставка левого плеча и правой ладони с уходом назад и ответный прямой (снизу, боковой) с шагом вперед левой ногой.

91. Подставка согнутой левой руки (прижатой к туловищу) с шагом назад и ответный удар правой с шагом вперед левой ногой.

92. Подставка плеча (левого-правого — левого-правого) и ответный удар (одиночный, двойной).

93. Уклон вправо, влево и встречный или ответный удар.

94. Уклон влево — вправо-влево и встречный удар правой или ответный левой (с уклоном вправо).

95. Отбив влево-вправо (внутри, наружу) и встречный или ответный удар.



96. Отбив влево-вправо — влево-вправо и ответный удар (прямой, снизу, боковой) одиночный, двойной.

97. Нырок влево, вправо и встречный или ответный удар.

98. Уход назад — шаг влево, вправо с поворотом туловища в соединении со встречным или ответным ударом.

Упражнения в контрударах можно выполнять и в двух шеренгах (лицом друг к другу на удлиненной дистанции); одна шеренга атакует, а другая защищается и контратакует.

**В движении по кругу.** И. п. — боевая стойка.

99. Подставка ладони правой руки в сочетании со встречным ударом левой рукой (прямым, снизу, боковым) с шагом вперед левой ногой.

100. Подставка ладони левой руки в сочетании со встречным ударом правой рукой (прямым, снизу, боковым) с шагом вперед левой ногой.

101. Попеременная подставка ладоней (правой и левой) со встречными ударами (левой и правой) с шагом вперед левой ногой.

102. Подставка ладони правой руки в сочетании со встречным ударом левой рукой (прямым, снизу, боковым) с шагом назад-вправо правой ногой.

103. Подставка ладони левой руки в сочетании со встречным ударом правой рукой (прямым, снизу, боковым) с шагом назад-вправо правой ногой.

104. Попеременная подставка ладоней (правой и левой) со встречными ударами (левой и правой) с шагом назад правой ногой.

105. Подставка ладони правой руки в сочетании со встречным ударом левой рукой (прямым, снизу, боковым) с шагом вперед правой ногой.

106. Попеременная подставка ладоней (левой и правой) со встречными ударами. Удар правой — с шагом вперед левой, левой — под шаг правой.

107. Подставка ладони правой руки в сочетании со встречным ударом левой рукой (прямым, снизу, боковым) с шагом назад-влево левой ногой.

108. Попеременная подставка ладоней (правой и левой) со встречными ударами. Удар левой — с шагом назад левой ногой, правой — с шагом правой.

109. Подставка тыльной стороны правой ладони; подставка согнутой в локте правой руки (прижатой к туло-

вищу); отбив правой рукой влево (внутри) с шагом вперед левой ногой и ответный удар левой рукой (прямой, снизу, боковой) с шагом вперед правой ногой.

110. Подставка тыльной стороны левой ладони; подставка согнутой в локте левой руки (прижатой к туловищу); отбив левой рукой вправо (внутри) с шагом вперед правой ногой и ответный удар правой рукой (прямой, снизу, боковой) с шагом левой ногой.

111. Попеременная подставка тыльной стороны ладоней (левой и правой); попеременная подставка согнутых в локте левой и правой рук; попеременные отбивы правой и левой рукой и ответные удары. Удар левой — с шагом вперед правой ногой; правой — с шагом левой.

112. Подставка тыльной стороны правой ладони; отбив правой рукой влево (внутри) с шагом назад правой ногой и удар левой (прямой, снизу, боковой) с шагом назад левой ногой.

113. Подставка тыльной стороны левой ладони; отбив левой рукой вправо (внутри) с шагом назад левой ногой и удар правой (прямой, снизу, боковой) с шагом назад правой ногой.

114. Попеременная подставка тыльной стороны ладоней (левой и правой), попеременные отбивы (внутри) правой, левой рукой и ответные удары. Удар левой — с шагом назад левой ногой; правой — с шагом правой.

115. Подставка тыльной стороны правой ладони с шагом левой ногой и ответный удар левой рукой (прямой, снизу, боковой) со вторым шагом вперед левой ногой.

116. Подставка тыльной стороны левой ладони с шагом вперед левой ногой и ответный удар правой рукой (прямой, снизу, боковой) с шагом вперед левой ногой.

117. Попеременная подставка тыльной стороны ладоней (левой и правой) с ответными ударами (правой и левой) с шагом вперед левой ногой.

118. Подставка левого плеча с шагом вперед правой ногой и удар правой рукой (прямой, снизу, боковой) с шагом вперед левой ногой.

119. Подставка правого плеча с шагом вперед левой ногой и удар левой рукой (прямой, снизу, боковой) с шагом вперед правой ногой.

120. Попеременная подставка левого и правого плеча с ударами правой и левой руками с шагом вперед равноименной ногой.

121. Уклон влево и удар правой (прямой снизу, боковой) с шагом вперед левой ногой.

122. Уклон вправо и удар левой (прямой, снизу, боковой) с шагом вперед правой ногой.

123. Попеременные уклоны влево и вправо с ударами и шагами вперед.

124. Нырок влево с шагом вперед левой ногой и удар левой (прямой, снизу, боковой) с шагом вперед правой ногой.

125. Нырок вправо с шагом вперед правой ногой и удар правой (прямой, снизу, боковой) с шагом вперед левой ногой.

126. Попеременные нырки влево и вправо с ударами. Все упражнения с контрударами можно выполнять и при боксерском передвижении мелкими скользящими шагами, сохраняя боевое левостороннее (правостороннее) положение.

### Ложные удары и защиты

**Упражнения без партнера.** И. п. — боевая стойка.

Ложные удары:

127. Ложный удар в голову — действительный удар в голову.

128. Финт в голову — удар в туловище.

129. Финт в туловище — удар в голову.

130. Финт левой — удар правой.

131. Финт правой — удар левой.

Ложные шаги (маневрирование):

132. Шаг вперед, шаг назад, шаг вперед с ударом (челночное движение).

133. Шаг влево (вправо), шаг вперед с ударом.

134. Шаг влево (вправо), шаг вправо (влево) и шаг вперед с ударом.

135. Финт шагом вперед (вызов партнера на атаку одиночными ударами); от воображаемой атаки быстрый шаг назад или вправо (создавая себе исходное положение для контратаки).

136. То же с контратакой по воображаемому противнику (одиночными, двойными, серийными ударами).

137. Финт (вызов партнера на атаку двойными прямыми ударами, левой — правой в голову); от воображаемой атаки шаг назад с подставкой правой ладони от первого удара и левого плеча (или бокового шага влево) от второго удара.

138. То же с контратакой по воображаемому противнику.

Ложные действия при помощи уклонов туловищем:

139. Уклон влево с небольшим шагом вперед-влево. Затем возвращение в боевую стойку. После ряда повторений удар.

140. То же с уклоном вправо.

141. Уклоны то влево, то вправо. В момент второго или третьего уклона удар.

142. То же, сочетая уклоны с ложными ударами.

Ложные действия при помощи нырков:

143. Нырок влево с небольшим шагом вперед-влево, затем возвращение в боевую стойку. После ряда повторений удар.

144. То же с нырком вправо.

145. Нырок то влево, то вправо. Во время второго или третьего нырка удар.

146. То же, чередуя с уклонами влево, вправо с ложными ударами.

Ложные действия в бою с тенью:

147. Самостоятельное применение разнообразных ложных действий при изучении прямых ударов, ударов снизу, боковых ударов.

148. То же перед сочетанием ударов.

149. Отработка различных финтов перед заркалом.

Ложные действия в упражнениях со снарядами:

150. Совершенствование финтов при нанесении прямых ударов, ударов снизу, боковых ударов.

151. То же перед сочетанием ударов.

### ***Упражнения для развития быстроты реакции***

Упражнения в шеренгах и на дальней дистанции (без перчаток).

152. Упражнения для развития быстроты и точности защитной реакции на атаку противника; тренер или бок-

сер, стоя перед группой, имитирует нанесение тех или иных ударов, а обучаемые избирательно защищаются (рис. 39). Например: а) тренер атакует прямым ударом левой в голову, обучаемые применяют защиту подставкой правой ладони; уклоном вправо и т. д.; б) тренер атакует прямым левой — прямым правой в голову; обучаемые защищаются подставкой правой ладони, подставкой левого плеча в сочетании с уходом назад.

153. Упражнения для развития умения быстро переходить в контратаку (ответную или встречную); тренер имитирует атаку, занимающиеся применяют защиту и контратакуют, нанося удары по воздуху.

Например: а) тренер атакует прямым ударом левой в голову, обучаемые защищаются отбивом правой рукой влево с ответным ударом левой в голову (туловище); б) тренер атакует двумя ударами: прямым

левой в голову — прямым правой в туловище, обучаемые защищаются подставкой правой ладони, подставкой согнутой левой руки и наносят ответный контрудар прямым правой в голову.

154. Упражнения для развития быстроты движения при атаке: тренер, стоя перед группой в положении боевой стойки, внезапно раскрывает отдельные части тела или ставит ладони в различные положения, как мишени.



Рис. 40. Упражнения для развития атакующих действий



обучаемые мгновенно имитируют нанесение соответствующего удара (вначале одиночного). Ладони занимают такое же положение, как и при упражнениях с лапами.

Так, желая вызвать прямой удар левой в голову, тренер поднимает на высоту головы правую кисть руки, повернув ее ладонью к боксеру; или желая вызвать боковой удар левой в голову, подставляют кисть левой руки ладонью вправо (рис. 40).

155. Упражнения для развития быстроты и точности защитной реакции от контрударов; тренер, так же как и в предыдущем упражнении, подает сигнал для атаки, на который ученики реагируют одиночным ударом. Тренер, защищаясь от атаки, произвольно имитирует нанесение ответного контрудара. Группа обучаемых защищается.



Рис. 41. Упражнения в контрударах

Упражнения 152, 153, 154, 155 могут выполняться в парах (шеренгах). Для этого боксерам следует расположиться в парах на дистанции 3—4 шага друг от друга (рис. 41). Один из них вначале выполняет роль тренера, другой ученика, а затем наоборот. Если обучаемый неправильно выполнил то или иное действие, боксер обязан указать партнеру на его ошибки.

### *Упражнения на боевых дистанциях (в перчатках)*

156. Упражнения для развития быстроты и точности реакции на внезапно появляющуюся цель (раскрытие противника).

В парах на дальней дистанции один из боксеров (по договоренности), маневрируя, изменяя дистанции, внезапно раскрывает перчатки, ставя их на том или ином уровне тела и в различном положении: фронтально — для прямых ударов; горизонтально — для ударов снизу или, повернув перчатки в сторону, — для боковых ударов. Другой стремится мгновенно нанести удар.

157. То же упражнение, но, показывая партнеру раскрытую перчатку, боксер мгновенно убирает ее в момент

нанесения удара. Атакующий, чтобы попасть в цель, должен применить обманные движения.

158. Упражнения с партнером в условном бою для развития быстроты реакции при защите: а) односторонней (один боксер атакует, другой защищается с максимальной быстротой); б) двусторонней (оба партнера произвольно применяют приемы атаки и защиты, ограниченные точным заданием).

159. Упражнения с партнером в условном бою для развития быстроты реакции при контратаке; применяются те же упражнения (см. упражнения 157, 158), однако защиту объединяют с контратакой (встречной или ответной).

### **Бой с тенью**

160. Передвигаясь во всех направлениях, боксер избирательно атакует или контратакует прямым ударом левой (правой) в голову (туловище). Атака проводится из удобного исходного положения с применением страховки и удара и возвращением в стойку немедленно после нанесения удара.

161. Боксер атакует или контратакует двойными (серийными) ударами.

162. Боксер применяет различные подготовительные действия (маневрирование, ложные удары и т. д.) перед атакой одиночными (двойными, серийными) ударами.

---