

# ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра фехтування, боксу та національних одноборств

Затверджено на засіданні кафедри

\_\_\_\_\_ 2015 р. протокол № \_\_\_\_\_

Зав. каф., доцент \_\_\_\_\_ В.А.Бусол

## **Лекція**

### **Тактика боксу**

для студентів I курсу

Підготував доцент Нікітенко С. А.

ЛЬВІВ-2015

## П Л А Н

1. Поняття тактики в боксі.....	2
2. Індивідуальні манери ведення бою.....	3
3. Характеристика бою на різних дистанціях.....	4
4. Вивчення тактики в проведенні атакуючих прийомів.....	5
5. Вивчення тактики в проведенні контратакуючих дій.....	7
6. Вивчення підготовчих, наступальних і захисних дій, необхідних в бою боксерам різних манер ведення бою.....	8
7. Покращення швидкості тактичного мислення в умовах моделювання змагальної діяльності.....	10
Література для самопідготовки.....	12

### 1. Поняття тактики в боксі

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

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

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

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

## 2. Індивідуальні манери ведення бою

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

Розрізняють тактику ведення бою на різних дистанціях. У боксі **класифікують три дистанції: дальня, середня, ближня**. Дальня дистанція передбачає виконання ударів з просуванням вперед (тобто суперники розташовані поза зоною ударів). Середня дистанція передбачає виконання різнотипних ударів без просування вперед (суперники розташовані в зоні ударів) і є проміжною між дальньою і ближньою. Ближня дистанція передбачає застосування коротких ударів та елементів боротьби при близькому розташуванні суперників. Отже, ведення бою проходить на відстані або на зближенні.

Класифікують **три форми ведення двобою**: атакуюча, контратака у відповідь, контратака назустріч.

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

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

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

Тактичну підготовку у боксі слід проводити за такими етапами:

- 1) ознайомитись з усіма манерами ведення двобою (на етапах початкової та попередньої базової багаторічної підготовки);
- 2) вибрати ту манеру ведення бою, що більш властива індивідуальним особливостям конкретного боксера (на етапі спеціалізованої базової підготовки);

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

### 3. Характеристика бою на різних дистанціях

Дистанція, на якій супротивники ведуть бойові дії, в більшості визначає особливості техніки, фізичних і психічних якостей боксера в бою. Бій на кожній дистанції проходить в різних умовах, має свої закономірності, які повинні бути відомі тренеру і спортсменам. Розрізняють три види дистанцій, на яких ведеться бій, це: дальня, середня і ближня дистанції. Для кожної дистанції існує свій "ліміт часу", що визначає можливість захисту від ударів. На дальній дистанції боксеру легше захищатися, чим на середній, а на середній легше, чим на ближній. "Ліміт часу" на різних дистанціях визначає для боксерів відповідну техніку і тактику.

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

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

**Характеристика бою на ближній дистанції.** Бій на ближній дистанції ведеться за допомогою коротких ударів знизу і бокових майже щільно або коли

боксери стикаються один з одним. Тактична задача бою на ближній дистанції - зайняти зручне положення для ударів по тулубу, стомити ними супротивника або скувати його удари. На цій дистанції бій носить силовий характер. Якщо бій на середній дистанції являється невід'ємною частиною бою на дальній дистанції (так, як любий удар, що наноситься з дальньої дистанції, закінчується в передній ), то бій на ближній дистанції завжди виникає навмисне або примусово. В бою боксер попадає на ближню дистанцію з дальньої або із середньої. Часу для нанесення ударів на цій дистанції ще менше, чим на інших дистанціях. Через наближеність партнера і особливостей бойового положення боксер встигає реагувати на удари партнера, в основному, накладками і підставленнями. Оскільки на ближній дистанції сприйняття глядачами дій боксера через його наближеність до супротивника обмежені і боксер не може побачити, що робить супротивник, які місця в нього відкриті, в бою приходиться керуватися головним чином м'язово-руховими і тактильними відчуттями. На ближній дистанції боксери ведуть бойові дії, знаходячись в згрупованій стійці і стараються прийняти найбільш стійке положення. Короткі удари співпадають із захистами, накладками і підставками. Плечі боксера розслаблені, для рухів характерна невимушеність і м'якість.

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

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

Таким чином, цілеспрямовано удосконалюватися в тактиці використовуючи три основні групи вправ.

I ГРУПА - вдосконалення в тактиці проведення атакуючих і контратакуючих прийомів (створення певної бойової ситуації для проведення прийому);

II ГРУПА - вдосконалення в підготовчих, наступальних і захисних діях (вивчення типових бойових ситуацій і зіставлення адекватних дій);

III ГРУПА - вдосконалення в швидкості і правильності тактичного мислення в умовах бою, що моделюють змагальні.

#### **4. Вивчення тактики в проведенні атакуючих прийомів**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3. Боксер проводить успішну блискавичну атаку серією ударів. Супротивник не встигає захиститися. Після цього боксер імітує (рухами тулуба, ніг ) цю ж атаку. Супротивник захищається, але вже спокійніше. На третій разів

боксер виконує дійсну атаку.

## 5. Вивчення тактики в проведенні контратакуючих дій

Для вивчення тактики у проведенні контратакуючих дій початківцям рекомендуються такі прості вправи:

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

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

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

В цих вправах боксер відволікає увагу супротивника від дійсної контратаки.

Приблизні вправи, що виконуються з допомогою викликів на активні атакуючі і контратакуючі дії супротивника із застосуванням неправдивих атак:

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

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

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

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

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

Друга група вправ будується за принципом неправдивих відкриттів (фінтів):

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

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

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

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

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

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

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

## **6. Вивчення підготовчих, наступальних і захисних дій, необхідних в бою боксерам різних манер ведення бою**

Підготовчі дії - це дії, що передують безпосередньому нападу та обороні. До них відносяться: розвідувальні, хибні та маневруючі дії.

Розвідувальні дії - необхідні для виявлення улюблених комбінацій супротивника, дистанції його сильного удару, особливостей індивідуальної манери ведення бою, фізичної підготовки і т.д.

Розвідувальні дії здійснюються з допомогою хибних дій і розвідки боєм.

Хибні дії - виконуються з допомогою фінтів (імітація ударів і неправдиві відкриття вразливих місць) і хибних (легких ударів). Мета цих дій: виклик супротивника на активні дії для виявлення його манери бою; виклики і відволікання від своїх атакуючих і контратакуючих прийомів.

Маневруючі дії - здійснюються з допомогою переміщень та захистів з ціллю вибору зручного вихідного положення і моменту для активних дій. В залежності від тактичних застосовуються: дистанційний маневр, фронтальний та фланговий.

Дистанційний - (позиційний) маневр і маневрування на захисній і ударній дальній дистанціях з допомогою відходів назад, в сторони і захистами сайд-степами і ухилами (назад, вліво, вправо) для зберігання дальньої дистанції.

Фронтальний маневр - поєднання маневрування при рухах вперед, із захистами (підставками, ухилами, нирками або комбінуючими) для віддалення активно наступаючого супротивника.

Фланговий маневр - "притискання" до канатів і кутів рингу рухливого супротивника для обмеження його свободи дій (кроками вперед і в сторони в посланні із загрозами ударів).



Наступальні дії - використовуються на дальній, середній і ближній дистанціях в атаках і контратаках. Дії на тій чи іншій дистанції застосовуються в залежності від тактичної задачі, від бойової ситуації, що складається по ходу бою. Крім того, переважне ведення бою на тій чи іншій дистанції залежить і від індивідуальної манери ведення бою. Боксер, наприклад, припускає вести бій на дальній, середній або ближній дистанції в атаці або контратаці, у відповідній або у зустрічній формі.

Захисні дії - боксер застосовує, якщо йому необхідно захищатися від швидкої і блискавичної атаки і контратаки супротивника, яку він не встигає випередити, втомити супротивника; відпочити від сильного удару; підготувати контрудари.

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

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

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

Зразкові вправи для удосконалення дій:

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

Боксеру дається завдання проводити захисні дії на дальній дистанції (позиційний захисний маневр ), застосовуючи :

- маневрування на дальній (захисній) дистанції, відходячи в сторони-сайд-стеми, що сприяють тому, супротивник промахується; зустрічні удари правою рукою, що зупиняють наступаючий прорив супротивника, з поступовим розвитком успіху або "клінчем" у випадку невдачі; зустрічні одиночні або серії при відходах;

2. Партнер отримує те ж завдання. Боксер застосовує фронтальний захисний маневр - зближується, захищається і контратакує: стисканням супротивника, накладками кулаків і передпліч на плечі і біцепси супротивника з поступовим кроком назад, з випрямлення лівої руки (що сковує дії супротивника), та атакою або контратакою в ближній дистанції; комбінованим захистом з послідовними активними діями (вихід з ударом знизу правою з випрямленням лівої руки з послідовною атакою або контратакою в ближній дистанції); активними захистами-нирками та ухилами і серіями зустрічних і відповідних ударів у ближній дистанції.

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

4. Партнер, що веде бій у ближній дистанції, отримує завдання активно йти на зближення, стараючись нав'язати боксеру високий темп бою в

ближній дистанції. Дії боксера в даному випадку полягають у швидкому, різноманітному і широкому маневруванні, переважно на дальній дистанції, поєднанням із захистом кроками назад і в сторони, нахилами з допомогою яких можна уникнути ударів і зіткнення.

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

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

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

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

## **7. Покращення швидкості тактичного мислення в умовах моделювання змагальної діяльності**

При вивченні і удосконаленні наступаючих і захисних дій боксер знайомиться зі всіма можливими тактичними діями ведення бою. Прийоми захисних дій він використовує проти боксерів активно-наступаючої манери, а прийоми наступаючої тактики - проти боксерів, легко і швидко маневруючи на

дальній дистанції, а також проти боксерів контратакуючої манери ведення бою, що викликають партнерів на активні дії і миттєво наказуючих їх за найменшу помилку і неухважність.

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

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

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

Зразкові вправи в удосконаленні тактичного мислення:

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

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

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

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

5. Партнер-лівша веде бій в правосторонній стійці. Боксер приймає рішення зашкодити йому використовувати його перевагу - весь час страхуючись від ударів лівою. При цьому він займає фронтальне положення, частіше

користується прямим ударом правою і перехресними лівою, переміщується в різні сторони, більше вліво, атакує швидко і несподівано, розвиваючи наступ в ближній дистанції.

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

План бою слід змінити, якщо, по-перше: боксер прийняв неправильне рішення, або, по-друге: якщо супротивник зазнав спочатку невдачу і вдався до нової тактики.

В першому випадку, наприклад, боксер, який веде бій на дальній дистанції, при зустрічі з супротивником, активно ведучим бій на середній і ближній дистанції, приймає рішення і контратакує прямими ударами з відходом назад. Така тактика не принесе йому успіху, так як супротивник безперервно рухається вперед, застосовуючи повторні атаки. Необхідно терміново застосувати тактику: заставити супротивника постійно проштовхуватися, застосовуючи захист кроками в сторону і, зупиняючи його атаки зустрічними ударами. Така тактика буде мати успіх.

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

#### ЛІТЕРАТУРА ДЛЯ САМОПІДГОТОВКИ

1. Г. Джероян. Предсоревновательная подготовка боксеров. - Москва, ФиС. – 1971.
2. Г. Джероян. Тактическая подготовка боксера. - Москва, ФиС. – 1976.
3. Є. Огуренков. Ближний бой в боксе. - Москва, ФиС. – 1969.
4. М. Романенко. Мастерство боксера. - Москва, ФиС. – 1960.
5. Г. Джероян. Совершенствование техники и тактики боксера. - Москва, ФиС. – 1955.