

Г.О. Джероян

Тактическая подготовка боксера

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 796
ББК 75.5
Д40

Д40 **Джероян Г.О.**
Тактическая подготовка боксера / Г.О. Джероян – М.: Книга по Требованию, 2023. – 70 с.

ISBN 978-5-458-37363-0

Автор книги Геóргий Ованéсович Джеро́ян - судья высшей категории, заслуженный тренер СССР (1963, кандидат педагогических наук (1954 г.), доцент, известный теоретик бокса.

ISBN 978-5-458-37363-0

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2023
© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2023

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первоизданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.

Маневрирование осуществляется передвижениями на защитной дистанций и переходами с защитной дистанции на ударную (и обратно) С целью выбора необходимой дистанции и удобного момента для нанесения удара.

Не всегда удобное исходное, положение для проведения атакующих и контратакующих действий можно создать с помощью только маневрирования. В том случае, если боксеру необходимо сохранить дальнюю (защитную) дистанцию для свободы маневрирования (при встрече с боксером активно-наступательной манеры боя), он сочетает маневрирование на дальней дистанции с защитами-отходами назад и в стороны (сайдстеп) — дистанционный маневр. Или применяет фронтальный маневр: сочетание маневрирования (движения вперед) с защитами-уклонами, и нырками или комбинированными, для оттеснения активно наступающего противника и этим создает удобное исходное положение для себя и неудобное для противника.

И, наконец, если возникла необходимость ограничить в маневре противника, ведущего позиционный бой, боксер «загоняет» его к канатам или в угол ринга с помощью маневрирования (шагами в стороны) в сочетании с защитными уклонами и подставками — фланговый маневр.

Обманные действия осуществляются финтами (имитация начала удара и ложное «открытие», «самораскрытие») и ложными легкими ударами.

Цель этих действий — угрозы, отвлечения от действительной атаки и вызовы на необходимые боксеру действия.

Финты и ложные удары часто сочетают с защитами и с маневрированием.

Разведывательные действия осуществляются с помощью маневрирования и защит, обманных действий и разведки боем.

Наступательные действия

Действия наступления состоят из подготовительных действий и действий непосредственного нападения. Они включают в себя разностороннюю подготовку к атаке и контратаке, попутные защиты, атакующие, встречные и ответные удары на различных дистанциях. Последовательность всех этих элементов техники различна и диктуется требованиями боевой обстановки, характером действий противника, успехом или неуспехом собственного наступления.

Развиваются наступательные действия (независимо от того, начаты они в атаке или контратаке) не только автоматизированными сериями, но и избирательными и могут перемежаться с защитами, маневрами, коротким выходом из боя и многократной сменой дистанций.

Наступательные действия возможны на разных дистанциях — дальней, средней и ближней. Действия на одной из этих дистанций могут быть особенностью, отличающей конкретного боксера (он может, например, предпочитать вести ближний бой). Кроме того, такие действия могут быть и фазой боя, сложившейся по его ходу.

Искусные боксеры, независимо от их манеры ведения боя, широко применяют атаку, контратаку с дальней дистанции, а также боевые действия на средней и ближней дистанциях, умело сочетая эти действия в соответствии тактическими задачами, которые они ставят перед собой и осуществляют в бою.

Одни боксеры пользуются атакой как основным боевым средством, а к контратакам прибегают в ходе того или иного момента боя, перемежая их с атаками. Но в случае необходимости, при встрече с бурно атакующим противником, идущим на обмен ударами, боксер избирает как основное средство обороны встречные и ответные удары.

Боксеры, пользующиеся контратакой как основой боя, применяют атаку, главным образом, для завязки боя. В особенности часто им приходится прибегать к атакам, когда они встречаются с противниками одинаковой с ними боевой манеры ведения боя.

Индивидуальная, боевая манера боксера, средства, которые он применяет в бою, более резко и определенно выражаются именно в завязке, в начале боя. В эти моменты наиболее отчетливо видно, что предпочитает боксер — атаку или контратаку.

В развитии же боя на средней и ближней дистанция; резко выражена взаимосвязь атакующих и контратакующих действий, которыми довольно часто пользуются боксеры и атакующей, и контратакующей манеры ведения боя. Такой бой или часть боевой ситуации (фаза боя); представляет собой развитие атакующих и контратакующих действий или определенный, преднамеренный для тельный способ боевых действий, входящий в тактическую задачу боксера. Вместе с тем бой на этих дистанция; может характеризовать и боевую манеру боксера.

Рассмотрим более, подробно атакующие и контратакующие действия боксера и различное развитие, их на дальней, средней и ближней дистанциях.

Атака с дальней дистанции служит одним из основных боевых средств боксеров самого различного типа и применяется в зависимости от конкретной обстановки боя.

Такая атака может быть отдельным законченным наступательным действием, применяемым в удобный момент боя (с последующим выходом из боя), и служит различным тактическим целям. Быструю, неожиданную атаку применяют для захвата инициативы и для решительного удара.

Атакой с дальней дистанции пользуются также с целью получить преимущество в очках, опережая защиту противника. Эта атака, если она неожиданна и быстра, успешно осуществляется против боксеров контратакующей манеры.

Отдельные энергичные и резкие атаки противопоставляются активным боксерам, ведущим бой непрерывно в быстром темпе в ближней дистанции. Этими атаками опережают наступательные действия противника и сохраняют (с помощью быстрых уходов) дальнюю дистанцию.

Атаки с дальней дистанции часто лежат в основе боевой манеры боксера, служа основным средством его наступательных действий. Такие боксеры подготавливают атаку маневрированием, затем в удобный момент наносят один, два, три, реже большее количество ударов (преимущественно прямых), после чего уходят из сферы ударов.

Атака с дальней дистанции может быть ложной. Цель ее — вызвать противника на атаку или контратаку, а также создать боксеру удобное исходное положение для последующих действий.

Атака с дальней дистанции может быть также и частью, например началом, боевой операции, развивающейся затем на средней или ближней дистанции. Эта атака может быть действительной и ложной, со всеми отличительными чертами, которые были охарактеризованы выше. Эти атаки не заканчиваются выходом из боя и переходом к маневрированию, а продолжаются различными способами.

Атаки с дальней дистанции развиваются по-разному, в зависимости от намерения боксера, а также от характера противодействия противника. Если атака удачно подготовлена, противник не успевает ответить контратакой и. вынужден ограничиваться только защитой. Часто атака, прерванная защитой и встречным или ответным ударом, продолжается как контратака, развиваясь далее по-разному. В ряде случаев атакующий успешно развивает бой в средней и ближней дистанциях.

Атаки с дальней дистанции очень разнообразны. Они могут состоять из одиночных, или из двойных (в том числе повторных) ударов, или из серий ударов и начинаться как левой, так и правой рукой. Место для удара и количество серий атакующий боксер определяет до атаки (например, стереотипные, автоматизированные серии ударов), или в ходе атаки (избирательные серии ударов).

Контратака с дальней дистанции также относится к основным боевым действиям боксера и служит средством или активной обороны или наступления.

Контратака может быть отдельным, самостоятельным боевым действием применяемым с различными тактическими целями. С помощью контратаки можно достигнуть преимущества в количестве очков. Нередко контратаки приводят к решительной победе. Как средство наступления они применяются часто против контратакующего боксера, сочетаясь в таком случае с вызовами, финтами, ложными атаками, маневрированием и попутными защитами.

В контратаке боксер искусно противодействует противнику, ведущему атаку без подготовки или непрерывно в быстром темпе.

Контратаки могут быть характерны для индивидуальной манеры того или иного боксера. Такие боксеры подготавливают контратаку вызовами, раскрытиями, ложными атаками, выжиданием, вызывая этим противника на атаку и мгновенно перехватывая ее встречными или ответными ударами, сочетаемыми с защитами. Боксеры этой манеры ведения боя отличаются большой быстротой реакции и боевых движений.

Контратака может быть (так же, как и атака) частью наступательной боевой операции, например с ее помощью можно начинать или же развивать атаку в средней и ближней дистанциях.

Бой в средней и ближней дистанциях может развиваться не только когда противник не оказывает активного сопротивления, но и в случае его активного противодействия нападающему.

В первом случае после начала атаки или контратака нападающий продолжает наносить короткие удары, тесня противника. Это создает нападающему преимущество в количестве очков или приводит к решительной победе. Чем быстрее и точнее удары нападающего, тем труднее противнику защищаться и тем легче боксеру развить успех операции в средней и ближней дистанциях. Если противник не успел защититься и не готов к контратаке, нападающий легко развивает успех, нанося стереотипные или избирательные серии ударов (что эффективнее) в открывающиеся цели и применяя попутно необходимые защиты.

Во втором случае, когда противник не дает возможности входить в среднюю и ближнюю дистанции или развивать действия на этих дистанциях, происходит острый взаимный бой — схватка, в котором атакующий должен бороться за инициативу и моральное превосходство. Бой складывается из сочетания атак, защиты от контратак противника и контратак на контратаки противника. На этом схватка может не закончиться, а продолжаться дальше в средней и ближней дистанциях. Причем в ней будут сменяться не только наступательные и оборонительные действия, но и сами дистанции.

Если контратакующий противник осторожен, а его движения быстры, и поэтому трудно добиться преимущества над ним, пользуясь только одиночными атаками и контратаками, рекомендуется навязать ему бой в средней и ближней дистанциях. Важно заставить противника вести бой на не выгодных для него дистанциях, лишая его преимущества в скорости атакующих, встречных и ответных ударов, наносимых в дальней дистанции.

Но навязать бой в средней и ближней дистанциях и развить его, если противник быстро контратакует, очень сложно. Поэтому боксер вынужден прибегать к ложным атакам, вызывая этим противника на атаку или контратаку, которую легче будет преодолеть, поскольку она перестанет быть неожиданной. Затем боксер сам контратакует не столько с целью нанести действительный удар, сколько для того, чтобы сблизиться и закрепиться в средней и ближней дистанциях.

Как мы уже указывали, бой на дальней, средней и ближней дистанциях характеризует индивидуальную боевую манеру ряда боксеров, которые на этих дистанциях действуют наиболее успешно. Вместе с тем искусные боксеры, осознав в ходе боя, что привычные действия и приносят им успеха, изменяют тактику и возвращаются к своей манере ведения боя только после того, как добьются перелома в свою пользу.

Оборонительные действия

Оборонительные действия применяются, если боксеру необходимо: защититься от быстрой и стремительной; атаки и контратаки противника; захватить инициативу – утомить противника; раскрыть противника; прийти в себя после полученного удара; подготовить контрудары; специально, в тактических целях, противопоставить непрерывным атакам ряд оборонительных действий как подготовку к последующим наступательным действиям.

К оборонительным действиям относятся защиты, маневрирование, а также встречные и ответные удары, применяемые для того, чтобы сдержать напор противника утомить его. Не следует относить к оборонительным действиям контратаки, которые органически входят в наступательные действия или служат основным средством наступления боксера.

Оборонительные действия помимо указанных зада дают возможность боксеру непрерывно наступать, ликвидируя воздействие встречных и ответных контратак, т. е. попытки противника перехватить инициативу.

Во время собственной атаки или контратаки боксер защищается:

- от ответного удара или ответных ударов после своей атаки. Защита против ответных ударов требует внимания и быстрого перехода от атаки к защите.

Быстрый переход от ударов к защитам и снова к ударам возможен, в частности, при условии, если боксер сохраняет равновесие в момент удара:

- от встречного удара (на его первый атакующий удар). Здесь боксер чаще всего изменяет направление своего движения, пользуясь уклоном;

- от встречного удара, опережающего второй удар атакующего боксера. Это наиболее трудный случай для атакующего, от которого требуется большое внимание в время атаки и умение быстро переходить от атакующих защитным действиям, не прерывая атаки и развивая бой в средней и ближней дистанциях.

Когда бой развивается в средней и ближней дистанциях, несколько изменяется и характер защит. Удары здесь наносятся быстрее, чаще и с меньшей амплитудой. Поэтому труднее применять защиты, которые, перемежаясь с ударами, должны быть быстрыми, точными и наноситься с меньшей амплитудой. Нападающий (также и защищающийся) должен быстро переходить от ударов к защитам и снова к ударам.

Окончание защиты или удара является удобным исходным положением для последующих действий.

ХАРАКТЕРИСТИКА БОЯ НА РАЗНЫХ ДИСТАНЦИЯХ

Современный бой — сложное сочетание передвижений, ударных и защитных действий, выполняемых на разных дистанциях.

Дистанция, на которой противники ведут боевые действия, во многом определяет особенности техники, физических и психических качеств боксера в бою. Бой на каждой дистанции проходит в разных условиях, имеет свои закономерности, которые должны быть известны тренерам и спортсменам.

Какова же сущность боя на каждой из трех дистанций?

Расстояние между партнерами определяет время, необходимое для нанесения ударов и выполнения защит. Чем короче боевая дистанция, тем быстрее и незаметнее удар доходит до цели и тем труднее защититься от него атакуемому. И наоборот, чем дальше дистанция, тем легче боксеру защититься от ударов противника.

Для каждой дистанции имеется свой «лимит времени», определяющий возможность защиты от ударов. На дальней дистанции боксеру легче защититься, чем на средней, а на средней легче, чем на ближней.

Хотя времени для действий на дальней дистанции больше, чем на средней, все же действия боксера исчисляются долями секунды. Нужно иметь достаточно быстрые реакцию и движения, чтобы суметь вовремя отреагировать на действия партнера, даже находясь на дальней дистанции боя.

«Лимит времени» на разных дистанциях определяет для боксеров соответствующую технику и тактику.

Характеристика боя на дальней дистанции

На дальней дистанции боксеру всегда труднее начать атаку, чем на средней, так как, находясь вне зоны ударов, противник относительно легко воспринимает начальные движения и успевает отреагировать на них защитными движениями. Чтобы атака и контратака застали противника врасплох, боксер, готовя удар, должен отвлечь от него внимание постоянной сменой дистанции и ложными действиями. Если противник отреагирует на них защитами, боксер внезапно наносит удар в открывшееся место. Если же в ответ на финт противник начнет атаку, боксер должен опередить ее контратакой. В обоих случаях боксер стремится к тому, чтобы действия его были неожиданными для противника.

Тонкая и сложная сеть ложных и подготовительных действий, вводящих противника в заблуждение, легкие, непринужденные передвижения, сочетания быстрых ударов и искусных защит делают бой на дальней дистанции красивым и содержательным.

Для боя на дальней дистанции характерен свой стиль. Боксер высокого класса, находясь в выпрямленной стойке, легко передвигается в разные стороны по рингу на прямых, не широко расставленных ногах, приподнявшись на носки. Он всегда готов быстро и непринужденно перейти от атаки к контратаке, изменяя направление передвижения и расстояние до противника. Боксер, предпочитающий вести бой с дальней дистанции, пользуется, главным образом, прямыми ударами, сочетая легкие отвлекающие удары со стремительными и резкими; причем он применяет преимущественно защиты шагами назад и в сторону и различные подставки.

Умение пользоваться финтами и прямыми ударами в сочетании с «игрой ног» — вот характерные черты представителя боя на дальней дистанции.

Однако техника дальнего боя не ограничивается этим. У коренастых, физически сильных боксеров, ведущих бой на дальней дистанции, сформировалась своя техника.

Двигаясь более мягко по рингу и не приподнимаясь сильно на носках, такие боксеры не применяют выпрямленную стойку, свои передвижения по рингу они постоянно сочетают с обманными движениями туловищем и переносом веса тела с ноги на ногу. Их излюбленные удары — боковые и снизу со скачком вперед и с шагами разноименных ног.

Искусное ведение боя на дальней дистанции требует от боксера вполне определенного комплекса психологических качеств и способностей.

Прежде всего, чтобы предпринимать атакующие, защитные или контратакующие действия, боксер должен видеть все действия и движения противника и уметь их различать. Процесс мгновенного различения действия и движений противника является частью сложной двигательной реакции, которая в бою на дальней дистанции должна быть быстрой — боксер реагирует на очень большое количество исходных положений и движений.

Чтобы видеть и различать самые разнообразные исходные положения, начальные движения противника и собственные ответные действия на них, боксер должен обладать хорошей двигательной памятью. Если боксер не обладает большим объемом вниманием, то он не может немедленно оценить разнообразные передвижения, атаки и защиты партнера. Он также не сможет защититься от ударов противника и успешно провести боевые действия, если не будет в состоянии распределять внимание одновременно как на свои атакующие и контратакующие действия, так и на ударные действия партнера.

Велика роль чувства дистанции, позволяющего боксеру находиться на нужном расстоянии от противника, не получая удара, найти то расстояние, на котором его удары дойдут до цели, сменять дистанцию «вне удара» на дистанцию атак и контратак, и наоборот.

Постоянные изменения боевых положений на дальней дистанции возможны, если боксер умеет быстро передвигаться. У всех выдающихся боксеров дистанционного боя легкие (так называемые «сухие») ноги.

Характеристика боя на средней дистанции

Бой на средней дистанции может осуществляться либо как развитие атакующих или контратакующих действий, либо как определенный, преднамеренный длительный способ боевых действий, входящих в тактическую задачу боксера или свойственных его боевой манере.

Вход на среднюю дистанцию с дальней предъявляет к боксеру примерно те же требования, что и бой с дальней дистанции. Специфика проявляется, когда бой значительное время ведется в зоне ударов противника.

Для средней дистанции характерен еще меньший «лимит времени», чем для дальней дистанции. Тактическая установка: боксер, входя на среднюю дистанцию, стремится опередить контратаку партнера своей серией ударов или, заранее предугадывая возможные контрудары противника, применяет автоматизированную серию защит нырками, уклонами, подставками и наносит резкие удары.

Особенность боя на средней дистанции в связи со строгим ограничением во времени — постоянная готовность к ударам противника.

Для техники боя на средней дистанции характерны сгруппированная стойка, перемещения туловища при ограниченном передвижении по рингу. На средней дистанции применяются преимущественно автоматизированные серии ударов и защит (наряду с избирательными сериями ударов и защит) и одиночные, акцентированные удары.

Удары (короткие прямые, снизу, боковые и промежуточные между ними) наносятся в основном за счет вращательных движений туловищем, а в качестве защит применяются, главным образом, нырки, подставки и уклоны. В связи с тем, что в сериях ударов и защит принимают активное участие мышцы спины, они должны быть предельно расслабленными до и после ударов.

В бою на средней дистанции боксер должен обладать хорошей быстротой реакций и передвижений. Высокая плотность и частота боевых действий требует мгновенных переходов от сокращений работающих мышц к их расслаблению, и обратно. Боксер в напряженной обстановке боя на средней дистанции должен, с одной стороны, обладать высокой устойчивостью внимания, а с другой – уметь моментально переключать свое внимание от ударов к защитами, и наоборот.

Характеристика боя на ближней дистанции

Бой на ближней дистанции ведется при помощи коротких ударов снизу и боковых почти вплотную или когда боксеры соприкасаются друг с другом. Тактическая задача боя на ближней дистанции — занять удобные положения для ударов по туловищу, утомить ими противника или сковать его удары. На этой дистанции бой носит силовой характер.

Если бой на средней дистанции является неотъемлемой частью боя на дальней дистанции (так как любой удар, наносимый с дальней дистанции, заканчивается в средней), то бой на ближней дистанции всегда возникает намеренно или вынужденно. Намеренно он возникает в том случае, когда боксеры, чаще всего физически крепкие, низкорослые, пользующиеся преимущественно короткими ударами, могут достичь успеха (набрать очки, утомить партнера) именно на дистанции коротких ударов, которая не выгодна их противникам. Для этих же боксеров бой на ближней дистанции будет вынужденным, навязанным. В некоторых случаях боксеры используют пребывания на ближней дистанции для того, чтобы временно отдохнуть, избегая ударов противника на средней дистанции.

В бою боксер попадает на ближнюю дистанцию с дальней или со средней. Маневрируя на дальней дистанции, он стремительно входит сразу в ближнюю дистанцию, где проводит атаку или контратаку. Боксер может войти с дальней дистанции в ближнюю постепенно, после предварительного проведения ударов на средней дистанции, добиваясь успеха в ближнем бою.

Маневрируя или ведя бой на средней дистанции, боксер также может войти в ближнюю дистанцию, атакуя или контратакуя противника или обороняясь.

Времени для нанесения ударов на этой дистанции еще меньше, чем на других дистанциях. Из-за близости партнера и особенностей боевого положения боксер успевает реагировать на удары партнера в основном накладками и подставками. Поскольку на ближней дистанции зрительные восприятия действий боксера из-за его близости к противнику ограничены, и боксер не может увидеть, что делает противник, какие места у него открыты, в бою приходится руководствоваться главным образом мышечно-двигательной и осязательными ощущениями. Положение туловища, плеч, рук, поворота тела, отведение рук, направление их движения, напряжение и расслабление мышц партнера воспринимаются, при помощи этих ощущений.

На ближней дистанции боксеры ведут боевые действия, находясь в сгруппированной стойке, и стараются принять наиболее устойчивое положение. Короткие удары сочетаются с защитами, накладками и подставками. Плечи боксера расслаблены, для движений характерна непринужденность и мягкость.

Ведение боя на ближней дистанции требует от боксера высокоразвитых мышечно-двигательных ощущений, умения расслабляться и чувствовать своего партнера, большой специальной выносливости, силы и настойчивости.

ОСНОВНЫЕ СТИЛИ СОВРЕМЕННОГО БОКСА

В советской и зарубежной печати не раз высказывалось мнение о том, что разница между различными стилями в боксе давно уже стерлась, что возникла общая школа, которой придерживаются теперь все боксеры, а различия между ними носят только индивидуальный характер.

Олимпийские турниры убедительно показывают, что это мнение ошибочно: разница между командами боксеров тех или иных стран и континентов настолько заметна, что есть все основания говорить о различных стилях.

На стиль бокса в стране оказывают большое влияние укоренившиеся традиции любительского или профессионального бокса, общая культура спорта и бокса, темперамент и требования зрителей и т. д.

Так, боксеры США отличаются от боксеров других команд техникой и тактикой. Особенно резкая разница в стиле наблюдается по сравнению с английскими боксерами. Очевидное влияние на стиль американских любителей оказывает профессиональный бокс. Основа американской школы — профессиональная, рассчитанная на много раундов, с тактикой решительной победы, сильного удара.

Эта тактика откладывает отпечаток и на характер ведения боя, и на технику. Темп боя американских боксеров обычно невысок. Передвижение мягкое почти на полной ступне. Их отличает расслабленность мышц в паузах боя и способность мгновенно наносить удары, которую можно назвать «взрывчатостью». Американцы активно идут на сближение, пользуясь защитами, чтобы войти в дистанцию сильных ударов; свои удары они наносят преимущественно в средней дистанции. Финтов, легких ударов не применяют.

Ставке на сильный удар и решительную победу американцев, неизбежно ведущей к однообразию боевых средств, английские боксеры противопоставляют победу по очкам при искусном обыгрывании, стремлении наносить удары противнику, но не получать их.

Американский боксер внешне медлителен, не спеша движется на противника и проявляет быстроту, лишь в отдельные моменты боя, когда рассчитывает захватить преимущество. Английский боксер все время стремительно передвигается по рингу в разных направлениях, его удары большей частью несильные, но очень быстрые. Он движется на носках, в отличие от американского боксера, который, передвигаясь, стоит на полной ступне, все время сохраняя прочную для сильного удара опору.

Английский боксер в своих действиях предпочитает ответную контратаку и для этого вызывает противника на атаку. Американский — либо атакует сам, либо пользуется встречной контратакой. Он наносит удар сильно, как бы сквозь цель, стремясь использовать всю тяжесть своего тела. Для его техники характерны очень сильные короткие и размашистые удары.

Американский боксер, промахнувшись, зачастую восстанавливает равновесие, опираясь на противника. Английский — всегда сохраняет равновесие. Он не стремится нанести сильный удар и вложить в него всю тяжесть тела, но прекрасно использует движение противника вперед, чтобы усилить удар за счет его массы. И часто такие удары бывают очень сильными.

Но искусное обыгрывание, определяющее технику и тактику большинства англичан, не означает, однако, что их боевые средства разнообразны. Нет, эти средства довольно ограничены, но в ином плане, чем у американцев. Англичане боксируют преимущественно на дальней дистанции; защищаясь больше всего передвижениями, отклонами и подставками и почти не пользуясь уклонами и нырками. Почти все время они наносят легкие удары левой рукой (джебы), вызывая противника на атаку, и редко, но точно бьют правой, используя моменты, когда противник ослабляет внимание. Предпочитая вести бой на дальней дистанции, английские боксеры не теряются и в ближнем бою, умело избегая его. Если же их вынуждают действовать на ближней дистанции, то англичане или сковывают противника, или наносят слитные и быстрые серии ударов, после которых немедленно уходят на дальнюю дистанцию.

Основной недостаток английской школы, с нашей точки зрения, — это отсутствие боевой активности: их боевая манера — это своеобразное фехтование на кулаках, главным образом, прямыми ударами. И все же их боевое искусство заслуживает внимательного изучения.

Английские боксеры не отличаются физической силой, но они и не стремятся ее развивать, так как преимущество их не в силе, а в технике и тактике. Качества, которые они предпочитают развивать, — быстрота и ловкость.

Польские боксеры имеют много общего в тактике и технике с английскими. Для польских боксеров характерны выпрямленная стойка, быстрое и легкое передвижение по рингу, преимущественно контратакующие действия.

Однако у них, имеются и существенные различия.

Так, если английский боксер выжидает, когда начнет активно действовать противник, а затем контратакует, используя его ошибки, то поляки, активно создают условия для контратакующих действий различными финтами — мнимыми наступлениями (движением вперед), ложным темпом, мнимой атакой (легкие удары, рывки движением туловища и т. п.). Запутав всеми этими действиями противника и вызвав его на активные действия, т. е. создав необходимые условия, польские боксеры наносят резкие и сильные контратакующие удары. Они идут и на обострение боя, не отказываясь от высокого темпа и даже обмена ударами.

Следует остановиться и на команде итальянских боксеров, одних из сильнейших в Европе. Их отличает темперамент, исключительно высокий темп боя (результат отличной физической подготовки), умение наносить удары не напрягаясь, воля и жажда победы. Итальянские боксеры в своем большинстве техничны.

На наш взгляд, основной недостаток ряда боксеров Италии — неумение выбрать момент или создать его для точного встречного удара. Предлагая противникам высокий темп боя в средней и ближней дистанциях, они мало используют ошибки противника при его активных действиях, для своих контратак.

Если, например, для английских боксеров, не отличающихся физической силой и атлетическим сложением, характерны односторонняя тактика ведения боя на дальней дистанции с установкой на обыгрывание противника по очкам и использование прямых ударов, а для американских боксеров — ведение боя на средней дистанции установкой на нокаут, то боксерам Италии свойствен в основном высокий темп и обмен ударами.

Характерные особенности советской школы бокса — это, в первую очередь, активно-наступательная тактика, с применением разнообразных средств боя при подчеркнутым вниманием к индивидуальным особенностям боксера.

Советские боксеры в своем большинстве – атлетически сложенные и физически сильные спортсмены. Они имеют правильно поставленные удары и защиту, хорошо передвигаются по рингу. Большинство умеет вести бой как в наступлении, так и в обороне. В волевом отношении советские боксеры обладают смелостью и настойчивостью. Сочетание различных сторон мастерства отличают советскую школу бокса от зарубежной.

Принятое направление в советском боксе — установка на искусное боксирование, при поставленном ударе и внимании к индивидуальным особенностям способствует тому, что лучшие советские боксеры неизменно становятся чемпионами Олимпийских игр и Европы. Команда Советского Союза, в неофициальном зачете — победительница трех Олимпиад — в Мельбурне, Токио и Мехико.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ МАНЕРЫ ВЕДЕНИЯ БОЯ И СПОСОБЫ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ИМ

В зависимости от принятой школы бокса в стране, а также от индивидуальных особенностей спортсмена, его конституции, физического развития, темперамента, воли, двигательных особенностей и т. д. у него формируется своя индивидуальная манера ведения боя, а следовательно, и индивидуальная тактика. Далеко не все боксеры, даже и мастера спорта, умеют правильно оценить боевую манеру различных противников, тактику, применяемую ими. Очень важно, чтобы боксер имел представление о видах, тактики, встречающихся в боях. Это знание даст ему возможность быстро распознавать и правильно анализировать и оценивать обстановку боя. Распознав манеру боя противника, его тактику, боксер сумеет правильно применить против противника в каждом конкретном случае вполне определенные боевые средства, тактику.

В самых общих чертах тактика различается на активно-наступательную и позиционную.

В зависимости от того, на каких преимущественно дистанциях происходит бой и наблюдается активность боксера, бой носит характер активно-наступательного или позиционного.

Активно-наступательная тактика характерна для большинства боксеров. Отличительные черты этой тактики: движение вперед, захват инициативы с частым выходом, в ударную дистанцию, с проведением атакующих или контратакующих действий. Преимущественное ведение боя в средней и ближней дистанциях. Маневрирование на дальней защитной дистанции эпизодическое. Боксеры, придерживающиеся активно-наступательной тактики, преимущественно ведут атакующий бой с применением также комбинаций с встречными и ответными ударами.

Позиционная тактика — маневрирование на дальней защитной дистанции, стремление сохранить дальнюю дистанцию. В случае навязывания боксеру боя в ближней дистанции он применяет защиту (комбинированную) или клинч. Атаки и контратаки проводятся без развития боя в средней и ближней дистанции и с последующим возвращением боксера на дальнюю дистанцию. В случае перехватывания противником атаки контратакой боксер защищается или применяет клинч и уходит на дальнюю дистанцию.

Тактика ведения позиционного боя основана на использовании ошибок противника при его активных действиях, при вызовах его на активные действия.