

**М.И. Романенко**

# **Мастерство боксера**

**Москва  
«Книга по Требованию»**

УДК 796  
ББК 75.5  
М11

М11 **М.И. Романенко**  
Мастерство боксера / М.И. Романенко – М.: Книга по Требованию, 2023. – 44 с.

**ISBN 978-5-458-37347-0**

ОТ АВТОРА За последние годы советский бокс значительно вырос. Увеличилось количество занимающихся, повысился общий технический уровень основной массы боксеров. Ряд наших боксеров успешно выступал на крупнейших международных соревнованиях. Совершенно ясным стало общее направление советского бокса, основанное на доскональном овладении техникой и тактикой, физическими и волевыми качествами и выраженное в искусном обыгрывании противника. Преподаватели и тренеры сделали большой вклад в теорию бокса и методику его преподавания. В работах К. Градополова, В. Денисова, Е. Огуренкова, В. Степанова, Г. Джерайна, Н. Худадова, М. Перельмана, А. Булычева и др. довольно подробно изложены вопросы техники, тактики, методики преподавания бокса и организации занятий. Автор данного пособия хочет поделиться опытом своей работы, уделяя основное внимание тем вопросам, которые в нашей методической литературе еще недостаточно освещены. В связи с этим автор не ставит задачей подробно описывать элементы техники и различные приемы: все это уже изложено во многих пособиях и учебниках по боксу. В настоящей работе излагаются основы техники и тактики бокса, описываются упражнения, способствующие созданию благоприятных предпосылок для совершенствования спортивного мастерства, последовательность и методика обучения техническим приемам, некоторые способы развития отдельных качеств в различные периоды обучения и тренировки, формы учебно-тренировочных занятий в низовом физкультурном коллективе и на специальном сборе. Пособие рассчитано на вполне квалифицированного читателя, знакомого с имеющейся литературой по боксу.

**ISBN 978-5-458-37347-0**

© 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.



### *Упражнения в механике движения ударов*

**Упражнение 1.** Исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельны, руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки и направлены вперед, большие пальцы кверху. Голова опущена вниз, боксер смотрит прямо. При перемещении тяжести тела на правую ногу туловище поворачивается вправо, одновременно левая рука выполняет прямой удар (рис. 1). Левая нога несколько освобождается, пятка отрывается от пола, левое бедро поворачивается вправо. При перемещении тяжести тела на левую ногу производится удар правой рукой, правое бедро и туловище поворачиваются влево (рис. 2).



Рис. 1

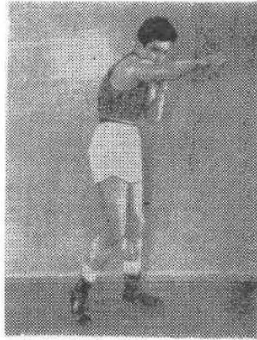


Рис. 2

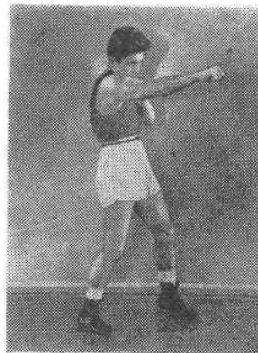


Рис. 3



Рис. 4

Перемещая тяжесть тела с одной ноги на другую, попеременно выносить вперед то левую, то правую руку, совершенствуя это движение. Это упражнение выполняется с шагом в сторону, вперед и назад.

**Упражнение 2.** Исходное положение: то же, что в упр. 1. При перемещении тяжести тела на левую ногу выполняется прямой удар левой с поворотом туловища вправо (действия одноименные).

При перемещении тяжести тела на правую ногу выполняется прямой удар правой с поворотом туловища влево (рис. 3). Это же упражнение выполняется с шагом в сторону, вперед и назад.

**Упражнение 3.** Из левостороннего бокового положения боевой стойки выполняется механика движения прямых ударов попеременно левой и правой рукой стоя на месте. С переносом тяжести тела на левую ногу, выполняется прямой удар левой рукой (рис. 4), затем правой (разноименно, рис. 5). С переносом тяжести тела на правую ногу выполняется также одноименно прямой удар правой, потом разноименно прямой удар левой. При этом туловище и бедро соответственно поворачиваются, как и при упражнении в прямой позиции.

**Упражнение 4.** Упражнения в механике движения прямых ударов в голову из боковой позиции выполнять с шагом вперед, в стороны и назад. Действия производить как одноименно, так и разноименно. Упражнения следует делать как в левостороннем, так и в правостороннем положении.



Рис. 5



Рис. 6

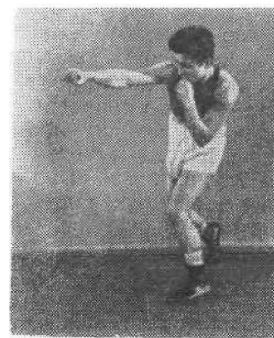


Рис. 7

**Упражнение 5.** Механика движения прямого удара левой в туловище или в голову с уклоном вправо (рис. 6).

Из левостороннего боевого положения делать уклон туловища вправо с прямым ударом левой. Кулак поворачивается тыльной стороной кверху. Тяжесть тела располагается на обеих, несколько согнутых, ногах или больше на левой ноге.

Это же упражнение выполняется с шагом вперед и в стороны.

Для боксеров-левшей, действующих из правостороннего положения, все делается так же, но правой рукой с уклоном влево.

**Упражнение 6.** Механика движения удара правой в туловище или в голову с уклоном. Это действие аналогично прямому удару правой в голову, но при этом делается небольшой уклон влево (рис. 7). Тяжесть тела может находиться на обеих ногах или на левой ноге, в зависимости от создавшихся условий и дистанции.

**Упражнение 7.** Упражнения во время ходьбы. Исходное положение: руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки и направлены вперед. При шаге левой ногой выполняется прямой удар правой в голову; при шаге правой ногой вперед — прямой удар левой в голову.

Затем упражнение делается одноименно: при шаге вперед левой ногой прямой удар левой рукой, при шаге правой — прямой правой и т. д. Туловище и бедро поворачиваются вокруг своей оси соответственно то влево, то вправо.

Эти же упражнения выполняются при движении назад.

**Упражнение 8.** Упражнения в ударах по туловищу прямым ударом левой во время ходьбы. При шаге левой делать уклон вправо с одновременным выполнением прямого удара левой рукой или с уклоном влево и прямым ударом правой, тяжесть тела в основном находится на левой ноге.

**Упражнение 9.** При движении по кругу непрерывными приставными шагами левой ногой выполнять прямой удар левой, при шагах правой — прямой правой. Потом перейти к разноименным упражнениям: при шаге правой выполнять прямой удар левой, с переставлением левой ноги — удар правой. Эти упражнения представляют координационные трудности, их следует сначала выполнять медленно и раздельно, затем в темпе одно за другим.

В такой же последовательности (одноименно и разноименно) с попеременным перенесением тяжести тела с ноги на ногу в прямой и боковой позиции, с передвижением вперед, назад и в стороны изучается и совершенствуется механика движения одиночных ударов сбоку и снизу. Принцип выполнения движений остается прежним, меняется лишь направление движения руки (рис. 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17).

Овладев одиночными прямыми, боковыми ударами и ударами снизу, следует перейти к овладению механикой выполнения двух последовательных ударов: двух прямых, двух боковых или двух снизу. Эти упражнения следует совершенствовать слитно, сначала на месте в прямой и боковой позиции, потом с шагами вперед, в стороны и назад (разноименно, одноименно и комбинированно) при перемещении тяжести тела то на одну, то на другую ногу с действием то левой, то правой рукой. Для примера приведем несколько упражнений.

**Упражнение 1.** Из прямой позиции при перемещении тяжести тела на левую ногу выполняется прямой удар правой в голову или туловище. Переходя на правую ногу, выполняется прямой удар левой в голову или туловище.

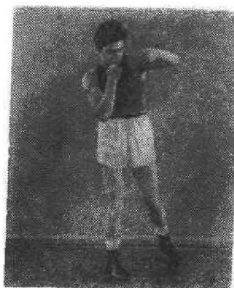


Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15



Рис. 16



Рис. 17

**Упражнение 2.** Из боковой левосторонней позиции при перемещении тяжести тела на левую ногу выполняется прямой удар левой в голову с поворотом туловища вправо. Оставаясь на левой ноге, туловище поворачивают влево, с прямым ударом правой рукой

**Упражнение 3.** При шаге назад выполняется прямой удар правой. При подтягивании левой ноги к правой — прямой удар левой рукой. Аналогичные упражнения делать при шагах в стороны.

**Упражнение 4.** Из левостороннего бокового положения (с перемещением тяжести тела на левую ногу) выполняется механика движения бокового удара правой; при шаге правой ногой вправо (с перемещением тяжести тела на правую ногу) выполняется движение бокового удара левой в голову или туловище.

**Упражнение 5.** Из левостороннего бокового положения выполняется прямой удар левой в туловище с уклоном вправо и с переносом тяжести тела на левую ногу — прямой удар правой в голову. Это же упражнение выполняется при шагах вперед и при шагах в стороны.

**Упражнение 6.** Из левостороннего бокового положения выполняется прямой правой в туловище с небольшим уклоном влево и последующим нанесением прямого удара левой в голову с перемещением тяжести тела на правую ногу.

**Упражнение 7.** Из боковой левосторонней позиции выполняются движения двух последующих ударов снизу в голову и в туловище. Тяжесть тела переносится в одном случае на левую ногу, в другом — на правую, а также попеременно с одной ноги на другую. Принцип движения остается таким же, как и при выполнении механики прямых и боковых ударов, изменяется лишь характер и направление удара.

Последующие упражнения для овладения механикой ударов следует изучать и совершенствовать, сочетая прямые удары с боковыми ударами и ударами снизу, боковые удары с ударами снизу и т. д.

Принцип движения туловища и перемещения тяжести тела остается таким же, как и при действиях двумя последующими ударами в одном направлении. Допустим, из прямой позиции при перемещении тяжести тела на правую ногу выполняется прямой удар левой, при перемещении тяжести тела на левую ногу выполняется боковой удар правой в голову. Или из боковой левосторонней позиции при шаге назад выполняется движение прямого удара правой и в положении на правой ноге при подтягивании левой выполняется движение бокового удара левой в голову и т. д.

Часто для быстроты нанесения двух, трех и более ударов бывает удобнее сохранять основную тяжесть тела на одной ноге или на обеих ногах и наносить серию разных ударов, например:

1. Из бокового левостороннего боевого положения выполняется движение прямого удара левой в голову с шагом вперед и сейчас же наносится боковой удар правой в голову. При выполнении этих движений основная тяжесть тела находится на левой ноге.

2. Из прямого положения производится шаг вправо с перемещением тяжести тела на правую ногу производятся движения прямого удара правой и сейчас же бокового удара левой в голову или удара снизу.

3. Из бокового левостороннего положения с шагом вперед и перемещением тяжести тела в основном на левую ногу выполняется движение прямого удара правой в туловище, затем — бокового удара левой в голову.

4. Из этого же исходного положения с шагом назад и опорой на правую ногу выполняется движение прямого удара правой в голову и последующего бокового удара левой в голову.

Боксеры-левши, боксирующие в правосторонней стойке, все эти движения делают соответственно их боевому положению.

К сложным относятся упражнения для овладения механикой ударов сериями, состоящими из трех и более ударов. При выполнении этих упражнений следует принимать устойчивое положение на обеих ногах. Эти упражнения можно выполнять движением вперед, в стороны и назад с принятием соответствующего положения тела, удобного для страховки от возможных ударов противника. При этом тяжесть тела может незначительно перемещаться с одной ноги на другую (в сочетании с легкими поворотами туловища и бедер) или находиться на одной из ног. Так как серии ударов выполняются быстро, то и перемещения тяжести тела бывают мало заметными. Подобные действия боксеров весьма часто встречаются, когда бой идет на средней дистанции. Поскольку эти действия требуют большого умения, обучение надо начинать тогда, когда боксер уже в достаточной мере овладеет техникой и тактикой одиночных и двойных ударов и защитными действиями от них. Упражнения для овладения механикой ударов сериями подготавливают боксеров к ведению сложных форм боя на средней и ближней дистанциях.

#### **Методические приемы изучения и совершенствования механики движения ударов**

Упражнения для овладения механикой движения одиночных ударов просты. Сложно применять эти движения в боевой практике. Упражнения стоя на месте из разных боевых положений с шагом вперед, назад и в стороны следует изучать в колонне по 4—6 человек. Упражнения выполняются под счет раздельно с остановками, с тем, чтобы можно было проверить правильность действий каждого обучаемого. Правильность усвоения начальных навыков имеет большое значение для дальнейшего роста спортивного мастерства, ибо неверно заученные основные движения будут являться в дальнейшем главной помехой.

После того как группа усвоит отдельные движения, следует переходить к овладению навыками нескольких слитных действий. Например, из прямой позиции, выполняя механику движения прямых ударов разноименно, переходить к выполнению механики движения этих же ударов одноименно, т. е. при действиях правой рукой перемещать тяжесть тела на одноименную ногу. Упражнения, связанные с непрерывным передвижением, выполнять в кругу, лицом к центру; если упражнения требуют бокового передвижения, то, проследив за правильностью выполнения упражнений в колонне, следует дать занимающимся возможность проявлять творческую самостоятельность в выполнении упражнений. Каждый занимающийся, передвигаясь во все стороны, индивидуально совершенствует механику движения ударов, переходит от одного действия к другому в разных сочетаниях.

По мере усвоения разнообразных форм движений темп действий следует увеличивать. Более сложным является связывание механики движения прямых ударов с механикой движения боковых ударов и ударов снизу. Эту связь следует осуществлять путем выполнения двух-трех движений в разных сочетаниях. Например, из левосторонней боковой позиции с шагом вперед выполнять механику нанесения прямого удара левой и бокового удара правой в голову; или с шагом назад, переместив тяжесть тела на правую ногу, наносить прямой удар левой и боковой удар правой в голову; или при фронтальном положении ног, перемещая тяжесть тела на левую ногу, выполнять, механику движения удара правой снизу в туловище, затем сделать шаг назад правой

ногой с перенесением на нее тяжести тела и произвести боковой удар левой в голову и т. д.

Все эти комбинации в механике движения ударов надо постепенно выполнять быстрее, совершенно исключив всякое напряжение, связанное с акцентированием «удара». Надо выполнять упражнения хотя и быстро, но плавно, тогда движения будут точны, чего и следует добиваться у новичков. В дальнейшем быстроту действий необходимо развивать только после того, как будут правильно усвоены движения.

После группового занятия по механике движения ударов тренер должен переходить к индивидуальному изучению боксером ударов на лапе. Причем тренер должен потребовать от него, чтобы все ранее усвоенные действия боксер применял при нанесении ударов по лапе, с тем чтобы занимающийся мог почувствовать и проследить, каким местом кулака он наносит удар, а сам преподаватель мог выявить правильность механики движения.

Сначала наносятся одиночные удары с места из всех положений (как одноименно, так и разноименно), затем с шагом вперед, назад и в стороны. Далее действия связываются в два-три следующих друг за другом удара в различных сочетаниях и из разных положений. С целью развития быстроты действий преподаватель сначала указывает, какими ударами пользоваться, потом ставит определенные задачи, выставляя неожиданно для ученика то левую, то правую лапу для удара (прямого, сбоку или снизу). Потом тренер предоставляет инициативу ученику, который произвольно, по своему усмотрению, наносит один или два следующих друг за другом удара. При выполнении всех этих действий надо следить, чтобы ученик ни в коем случае не старался бить сильно. Желание боксера наносить сильные удары раньше, чем он в достаточной мере овладеет техникой ударов, заставляет его излишне напрягаться, он теряет точность действий, производит много лишних движений. Надо добиваться легких, не напряженных ударов, но в то же время быстрых и точных.

Совершенствовать технику нанесения ударов следует упражнениями с мешком, грушей, настенной подушкой и с мячом на резине.

### ***Механика движения защит***

Защитные действия боксер должен хорошо усвоить и выполнять их быстро и точно. Вначале целесообразно овладевать механикой движения защит без партнера, что значительно облегчит применение защит в паре с партнером и поможет быстрее довести выполнение их до автоматизма.

Овладеть защитными действиями значительно труднее, чем какими-либо другими приемами в боксе. В атаках и контратаках боксеры пользуются только тремя видами ударов: прямыми, боковыми и ударами снизу, но каждому удару противопоставляется серия различных защит, и их надо уметь применять в зависимости от быстроты нанесения ударов противником, сложившейся боевой дистанции, плана своих действий. В каждом конкретном случае применяются те защитные действия, которые создают наиболее благоприятные положения для контрдействий в ответной или встречной форме. Так, например, при атаке противника длинным прямым ударом левой в голову можно не принимать боя, сделав шаг назад, но можно поступить по-другому: сделать отбив правой рукой влево с шагом в сторону и нанести ответный боковой удар левой в голову или туловище. Или, чтобы приблизиться к противнику для действий на ближней дистанции, можно сделать уклон влево (вправо) и выполнить последующие действия уже на ближней дистанции. В случае атаки одного из боксеров боковым ударом в голову с дальней дистанции другой боксер с целью сохранения указанной дистанции делает уклон назад или шаг назад. А чтобы войти в ближнюю дистанцию, он выполняет нырок с поступательным движением вперед или в сторону. Поэтому изучение и совершенствование механики движения защитных действий всегда должно быть обусловлено определенной боевой дистанцией.

Чтобы уберечь себя от встречных прямых ударов и одновременно сохранить дальнюю дистанцию, боксер, атакующий прямым ударом, одновременно применяет защиту от прямого встречного удара подставкой правой ладони; от боковых ударов защищается подставкой согнутой руки или левого плеча, если противник контратакует боковым ударом правой в голову.

Если при атаках наносятся прямые удары с целью дальнейших активных действий на средней и ближней дистанциях, то во избежание встречных прямых ударов противника атакующие прямые удары надо наносить с одновременным применением уклонов.

Совершенство защитных действий определяется не только правильностью механики движения, но и быстротой выполнения их.

Реакция на действие противника должна быть очень быстрой. При обучении следует стремиться к тому, чтобы начало применения защит практически совпадало с началом ударов противника.

Обычно умение отличать обманные действия от действительных приходит тогда, когда боксер приобретает опыт. Поэтому тренеру в процессе занятий следует постоянно нацеливать учеников на совершенствование этого важного навыка.

Чем искуснее и разнообразнее применяемая боксером защита, тем выше общий класс его, тем неуязвимее он в бою.

Геннадий Шатков, например, пользуется сравнительно небольшим кругом тактических форм нанесения ударов (правда, которые он с успехом применяет и от которых многие лучшие боксеры мира терпели поражение), но Шатков пользуется большим кругом защит, поэтому в бою с совершенно разными по стилю и манере противниками он находит формы защитных действий и создает удобные положения для нанесения быстрых и сильных излюбленных им ударов.

Советские боксеры — Владимир Енгибарян и Владимир Сафронов (а в прошлом Анатолий Грейнер и Николай Королев) — являются мастерами защитных действий.



Результаты наблюдений показывают, что многие боксеры высших разрядов, выступающие в крупных соревнованиях (отдельные из них стали даже чемпионами), применяют очень узкий круг защитных действий, особенно мало уклонов и нырков. Оказывается, одни из них в начальном периоде обучения совершенно не изучали названных приемов, другие не уделяли внимания совершенствованию их, а пользуются наиболее простыми защитами, которые им лучше давались в процессе тренировки.

Учебный процесс должен строиться таким образом, чтобы изучению и совершенствованию защитных действий в нем отводилось больше времени, чем другим видам технической и тактической подготовки боксера.

Существует четыре вида защиты:

1. Защиты при помощи рук: подставка плеча, предплечья, согнутой в локте руки, открытой перчатки (внутренней и тыльной стороной), накладки, отбивы и остановки.
2. Защиты при помощи передвижения: отходы назад и отходы в стороны.
3. Защиты при помощи движения туловища: уклоны и нырки.
4. Комбинированные защитные действия: шаг назад или шаг в сторону с отбивом, нырок с одновременными подставками плеча или предплечья, шаги в стороны с поворотом туловища и др.

Как уже говорилось, каждый из этих видов защит имеет свое практическое значение в разных условиях боя. Применяются одни защиты на дальней дистанции, другие — на средней и ближней и т. д.

### *Упражнения в подставках*

#### **1. Подставка правой открытой перчатки от прямого удара левой и правой в голову.**

Так как эта защита применяется при нанесении противником прямого удара с дальней дистанции, то ее надо изучать в боковой позиции. Если боксер стоит в левостороннем положении, то подставка выполняется правой рукой; если в правостороннем положении, то левой. Этот вид защиты часто применяется с одновременным нанесением встречного прямого удара левой рукой в голову. Тяжесть тела при этом может находиться на левой или на правой ноге.

**2. Подставка левого плеча от прямых ударов в голову левой и правой руками и от бокового удара правой рукой в голову.** Подставка выполняется поднятием левого плеча, закрывающего подбородок, с одновременным небольшим поворотом туловища вправо и в комбинации с шагом назад или уклоном. Тяжесть тела при этом, как правило, находится на отставленной назад ноге. В этом положении создаются благоприятные условия для ответных контрударов: прямого и бокового ударов левой рукой в голову и туловище противника, прямого и бокового ударов правой рукой в голову. После принятия защиты следует наносить ответный прямой или боковой удар в голову или туловище с поступательным движением вперед и перенесением тяжести тела на левую ногу. Встречные контрудары осуществлять левой рукой в голову, тяжесть тела перенести на правую ногу.

**3. Подставка прижатой к телу согнутой в локте (правой, левой) руки от прямых ударов в туловище.** При защите левой рукой туловище доворачивается несколько вправо, тяжесть тела располагается на правой ноге. При защите правой рукой туловище слегка поворачивается влево, вес тела находится на левой ноге, создавая условия для ответного удара. Добавить к защите ответные прямые и боковые удары в голову или туловище свободной рукой.

**4. Подставка от боковых ударов в голову.** Защита от бокового удара левой рукой делается подставкой тыльной стороны открытой правой перчатки или подставкой согнутой в локте руки, поднятой до уровня подбородка, голова при этом несколько опускается вниз. Тяжесть тела находится на обеих ногах или на одной из них в зависимости от того, какую позицию выбирает боксер для нанесения контрударов.

От удара правой рукой защищаться подставкой внутренней части открытой правой перчатки или подставкой левой руки, согнутой в локте. Принцип распределения тяжести тела остается прежним. В том и другом случае ответный прямой и боковой удар снизу в голову и туловище выполняется свободной рукой с поступательным движением вперед, с перенесением тяжести тела на левую ногу (правую ногу для левши).

С целью овладения навыками защитных действий в ближнем бою эти же упражнения следует выполнять из прямой позиции. Подставляя правую руку, тяжесть тела перенести на левую ногу с небольшим поворотом туловища влево. Подставляя левую, согнутую в локте руку, тяжесть тела перенести на правую ногу с небольшим поворотом туловища вправо. Затем те же упражнения выполнять одноименно, т. е. с подставкой правой руки тяжесть тела переносить на правую ногу, с подставкой левой руки — на левую ногу, туловище также несколько поворачивать влево или вправо. Далее с этими упражнениями связать упражнения ответных ударов из создавшегося удобного положения снизу, сбоку или из положения для короткого прямого удара в голову или туловище.

**5. Подставка прижатой к телу согнутой в локте руки от ударов снизу и коротких прямых ударов в туловище.** От удара левой подставлять правую руку, от удара правой подставлять левую руку с небольшим поворотом туловища вправо или влево (при подставке левой—поворот вправо, при подставке правой—поворот влево). Использовать поворот для дальнейших действий — ответных контрударов: в короткого, прямого, бокового или снизу в голову или туловище. От удара снизу в голову или туловище подставляется открытая перчатка. Подставка правой руки производится от ударов как левой, так и правой рукой и сопровождается встречным и ответным ударом левой: прямым, боковым или снизу. При левостороннем положении можно подставлять левую открытую перчатку, но такая защита применяется редко.

### *Механика движения отбивов*

Защитные действия отбивами производятся на месте, с поступательным движением вперед, с уклонами назад и в сторону, с шагами назад и в стороны, с поворотами. Это своего рода комбинированные защитные действия руками, туловищем и с помощью передвижения. Отбивы от прямых ударов в голову и туловище, как правило, выполняются на дальней дистанции. Отбив как левой, так и правой рукой можно делать внутрь и наружу, т. е. влево (вправо) и вверх. Чаще всего левой отбивают правую руку, а правой левую руку противника. Отбив выполняется внутренней частью открытой перчатки по предплечью (между запястьем и локтевым суставом) в момент, когда рука противника находится почти в крайнем вытянутом положении, а кулак приближается к цели. Тяжесть тела при этом может располагаться равномерно на обеих ногах или больше на одной ноге, в зависимости от создавшихся условий. После отбива создается удобное положение для ответного действия незанятой рукой. Ответные удары производят с места и при шаге вперед с ударом (прямым, боковым или снизу) левой (правой) рукой в голову или туловище.

Отбивы делают и наружу с тем, чтобы раскрыть противника: правой отбивают левую руку вправо, а левой отбивают правую руку влево. Одновременно наносят любой ответный или встречный удар свободной рукой или ответный удар отбивающей рукой. При этом тяжесть тела может равномерно располагаться на обеих ногах или больше на одной ноге. Аналогичные отбивы выполняются и вверх (левой руки — правой и правой руки — левой).

Упражнения в разнообразных положениях в момент отбива развивают общую координацию, быстроту реакции и ориентировки — качества, необходимые в любых обстоятельствах боя.

### *Механика движения защит уклонами*

Уклоны — движения нетрудные, однако применение этих движений усложняется необходимостью выполнять их быстро и своевременно. Уклоны и нырки содействуют сближению противников и, следовательно, побуждают их к активным действиям. Эти защиты не требуют участия рук и открывают возможности для действий обеими руками попеременно.

Применение уклонов весьма важно не только во время контратак, но и при атаках с тем, чтобы избежать встречных ударов в голову в момент подхода к противнику. Многие боксеры даже высокого класса, двигаясь в атаках прямолинейно, наталкиваются на встречные прямые удары противника, не могут осуществлять планов и являются «жертвами» своих же атак. В связи с этим в процессе обучения и тренировки следует уделять больше времени как изучению механики движения уклонов, так и применению их в паре с партнером.

Механика движения уклонов изучается и совершенствуется с прямой и боковой позиций.

Различаются две основные разновидности уклонов: уклоны с незначительным наклоном туловища вправо или влево без перемещения тяжести тела; уклоны, выполняемые с поворотом туловища вправо (влево) и с перемещением тяжести тела на правую (левую) ногу.

Уклоны выполняются не только в стороны, но и в стороны-вперед, в стороны-назад, а также с выпшагиванием правой (левой) ногой.

Вместе с уклоном надо изучать и совершенствовать механику движения контратакующих действий. Например, при уклоне вправо наносится прямой удар левой рукой в голову или туловище. При уклоне влево наносится такой же удар правой.

### *Механика движения нырков*

Нырок в основном применяется как защита от боковых ударов и в меньшей степени — от прямых ударов. Это наиболее сложное движение из всех защит, к тому же труднее всего применимое в условиях боевой обстановки. Нырок выполняется главным образом тогда, когда боксер твердо стоит на обеих ногах и готов принять встречный бой. Начало нырка — движение по направлению удара, затем вниз с выпрямлением под бьющую руку противника. Ноги согнуты в коленях, туловище наклонено несколько вперед, голова слегка опущена вниз и описывает полукруг. Более примитивный нырок выполняется с помощью сгибания коленей, верхней части туловища и опускания головы вниз. Однако в этом случае не создается такого выгодного положения для действий, как при выполнении первого варианта нырка.

Делая нырок от бокового удара левой, боксер может использовать вращательное движение для нанесения встречного бокового удара левой рукой в туловище или голову противника. Иногда в туловище наносится левой рукой удар снизу. Тяжесть тела в момент окончания нырка переносится на правую ногу, чем создаются хорошие условия для нанесения ответного контрудара правой рукой с переносом тяжести тела на левую ногу. Чаще всего наносится боковой или короткий прямой контрудар в голову.

По такой же схеме выполняются нырок и контрудары при защите от правого бокового удара. Вес тела, разумеется, переносится на левую ногу.

Защитные действия уклонами и нырками часто применяются в комбинации с рядом других защит. Например, одновременно с нырком делается подставка тыльной стороны открытой перчатки, уклон или нырок соединяются с шагом в сторону и т. д.

Защитные действия при помощи туловища требуют от боксера большой подготовленности: хорошо развитых мышц живота и спины, хорошо развитой реакции на действия противника.

Все это требует систематического совершенствования действий туловищем с самого начала обучения и в

течение всей спортивной деятельности боксера.

Ввиду того, что техника определяется совокупностью наиболее целесообразных форм движений, их тактическим применением, изучение и совершенствование боевых действий является основой спортивного мастерства боксеров.

### ***Методические приемы обучения защитным действиям***

Изучение механики защитных движений имеет целью научить боксера координации движений и быстроте выполнения их в различных условиях боя. Изучение движений под руководством преподавателя, самостоятельная работа над совершенствованием этих действий позволяют детально освоить отдельные движения в ударах и защитах.

В данном пособии представлены не все защиты, а лишь наиболее применяемые на практике и составляющие основу техники защиты в боксе.

Движения защитных действий изучаются на занятиях параллельно с изучением движений ударов. Так, если изучаются движения прямых ударов, то одновременно изучаются и защиты от них в различных сочетаниях на месте и в движении.

Защитные действия изучаются сначала в колонном строю, стоя на месте в боевой позиции, потом в движении вперед, назад, в стороны и по кругу с остановками. В строю тренер поправляет каждого ученика в отдельности. Затем переходит к индивидуальной форме работы с учениками. Ученик сначала по заданию, а потом самостоятельно проделывает движения защитных действий под наблюдением преподавателя.

Особое внимание надо обращать на сочетание движений туловища, рук, головы и перемещение тяжести тела с одной ноги на другую.

Отдельным ученикам в силу их конституционных особенностей, физического развития и боевой активности легко дается изучение и совершенствование таких сложных защит, как нырки и уклоны. Обычно боксеры такого типа склонны к активным действиям на средней и ближней дистанциях, поэтому способности к выполнению нырков и уклонов следует развивать с начала их проявления. Для этой цели рекомендуется индивидуальная работа тренера с учеником в совершенствовании сложных защит и нанесения различных контрударов по лапам.

Движениям ударов и защит следует уделять внимание во время утренней прогулки, на занятиях по общей физподготовке, в начале и в конце специальных занятий боксом в зале. Совершенствовать необходимо не только избранные приемы, а все формы боевых действий, постепенно увеличивая скорость движений, доводить их до автоматизма. Полезно контролировать свои движения перед зеркалом.

## **ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОДИНОЧНЫХ УДАРОВ И ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ ОТ НИХ**

Бой может проходить на трех дистанциях: дальней, средней и ближней.

Дальняя дистанция характерна необходимостью сделать шаг вперед для нанесения ударов. На средней дистанции боксеры имеют возможность наносить прямые, боковые удары и удары снизу без шага, а на ближней дистанции часто ведут бой короткими ударами, непосредственно касаясь друг друга.

Практически очень трудно разграничить ближнюю и среднюю дистанции, но каждая из боевых дистанций требует различных технических и тактических действий, а, следовательно, и различных приемов в процессе обучения. В ходе боя дистанция постоянно меняется в зависимости от тактических задач, поставленных тем или иным боксером. По мере приобретения боксерами боевого опыта определяется стиль и индивидуальная манера ведения боя, и каждый боксер стремится боксировать на той дистанции, которая дает ему преимущество над противником. В силу этого нельзя утверждать, что какая-то одна дистанция более трудна, чем остальные. Однако в начальном периоде обучения боксеры скорее осваивают действия на дальней дистанции, так как на таком расстоянии легче оценить обстановку боя. На средней дистанции из-за непрерывных действий боксеры испытывают большие физические и психические напряжения. Поэтому изучение действий на средней дистанции надо начинать после того, как будут хорошо усвоены приемы на дальней дистанции. К изучению и совершенствованию приемов на ближней дистанции следует переходить в последнюю очередь. Ближний бой требует не только, определенных физических напряжений, но и специальных технических и тактических навыков.

### ***Действия прямыми одиночными ударами, защиты от них и контрудары***

Овладение техникой и тактикой бокса начинается с изучения одиночных ударов и защитных действий от них. Обучение и тренировка проходят с партнером и в индивидуальном уроке в паре с тренером в предлагаемой ниже последовательности.

1. Боксер А наносит прямой удар левой рукой в голову с места и с шагом; боксер Б защищается подставкой открытой ладони правой руки (рис. 18).

2. Боксер А наносит прямой удар правой рукой в голову с места и с шагом; Б защищается подставкой открытой ладони правой руки.

3. Боксер А атакует прямыми ударами левой или правой рукой в туловище с места и с шагом; Б подставляет согнутую в локте руку (от левой — правую, от правой — левую, рис. 19).

4. С целью развития подвижности и чувства дистанции следует выполнять защитные действия шагом назад. Для этого боксерам рекомендуются следующие приемы:

Боксер А атакует прямым ударом левой или правой рукой в голову; Б защищается шагом назад, левую руку для страховки выставляет вперед (рис.20). Боксер А атакует прямым ударом левой или правой рукой в туловище; Б защищается шагом назад.

По мере овладения этими приемами необходимо переходить к изучению контрударов. Например, после применения одной из защит боксер Б наносит одиночный ответный прямой удар в голову или туловище (левой или правой рукой) сначала с места, затем с шагом вперед. Овладев ответной формой действия, следует переходить к встречным прямым контрударам.

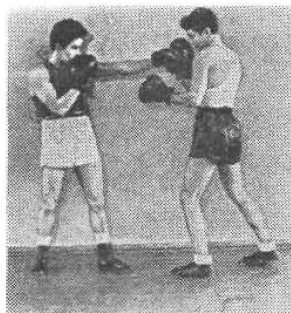


Рис. 18

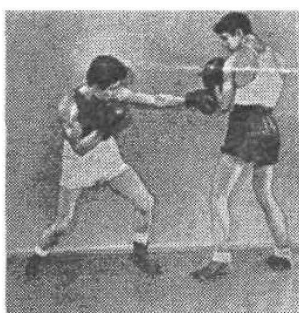


Рис. 19



Рис. 20

### ***Действия боковыми одиночными ударами, защиты от них и контрудары***

Изучив в какой-то мере прямые удары и защиты от них, нужно переходить к изучению и совершенствованию боковых ударов в голову и туловище. Атаковать боковыми ударами на дальней дистанции труднее, чем прямыми, так как для этого требуется сокращение дистанции между боксерами. Ошибка в расчете дистанции при атаке боковым ударом приводит к более неприятным последствиям, чем при атаке прямым ударом. Если боксер не достигнет цели боковым ударом и промахнется, то в результате вращательного движения может потерять равновесие. Чрезмерное сокращение дистанции может привести к запрещенному удару или к удару по затылку. Кроме того, атака боковым ударом с дальней дистанции требует тщательной подготовки и выбора подходящего момента, ибо противник имеет возможность опередить боковые удары более короткими встречными прямыми ударами.

Боковые удары бывают очень сильными, особенно со средней дистанции, и опасны, поэтому от этих ударов надо уметь защищаться уверенно. Боковые удары, как уже говорилось, наносятся с дальней, средней и ближней дистанций. Механика движений с любой дистанции примерно одинакова, различие в основном заключается лишь в направлении движения.

Боковые удары наносятся как при атаках, так и во время контратак, в ответной и встречной формах. В зависимости от тактических задач боксер применяет ту или иную форму защитных действий.

### **Упражнения в атакующих боковых ударах**

1. Боксер А атакует боковым ударом левой в голову (рис. 21); боксер Б подставляет согнутую в локте правую руку.
2. Боксер А атакует боковым ударом правой в голову; боксер Б подставляет согнутую в локте левую руку.
3. Боксер А атакует боковым ударом левой (правой) в голову; боксер Б делает шаг назад.
4. Боксер А атакует боковым ударом левой в туловище; боксер Б подставляет согнутую в локте правую руку.
5. Боксер А атакует боковым ударом левой в туловище; боксер Б делает шаг назад.

### **Упражнения в ответных контратакующих ударах на боковые удары**

1. Боксер А атакует боковым ударом левой в голову; боксер Б подставляет согнутую в локте правую руку и наносит ответный прямой боковой или удар снизу левой в голову (туловище).
2. Боксер А атакует боковым ударом правой в голову; боксер Б защищается подставкой согнутой в локте левой руки и наносит ответные удары: прямой снизу правой в голову и туловище или боковой правой в голову.
3. Боксер А атакует боковым ударом правой в голову; боксер Б подставляет левое плечо и наносит ответные одиночные удары правой — прямые, боковые и снизу в голову и туловище.
4. Боксер А атакует боковым ударом левой (правой) в голову; боксер Б делает шаг назад с последующим ответным ударом: прямым или боковым правой (левой) в голову или туловище.
5. После освоения атакующих одиночных ударов, защит от них и ответных ударов следует перейти к изучению встречных контрударов.
6. Боксер А атакует боковым ударом левой в голову; боксер Б подставляет правую согнутую в локте руку

и наносит встречные удары: прямой, боковой или удар снизу левой в голову или туловище.

7. Боксер А атакует боковым ударом правой в голову; боксер Б подставляет согнутую в локте левую руку и наносит встречные удары: прямой, боковой или удар снизу правой в голову или туловище.

8. Боксер А атакует боковым ударом левой в голову; боксер Б наносит встречный прямой удар правой в голову (рис. 22).

9. Боксер А атакует боковым ударом правой в голову; боксер Б наносит встречный прямой удар левой в голову (рис. 23).

10. Боксер А атакует боковым ударом левой в туловище; боксер Б наносит встречный прямой удар правой в голову или встречный боковой удар левой с подставкой правой руки.



Рис. 21

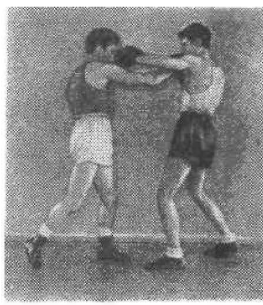


Рис. 22



Рис. 23

От боковых ударов в голову боксер может также защититься подставкой тыльной стороны перчатки (левой или правой).

## ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УДАРОВ И КОНТРУДАРОВ В СОЧЕТАНИИ С УКЛОНАМИ И НЫРКАМИ

При уклоне обе руки боксера остаются свободными для действий, и он может по выбору наносить встречные удары, используя уклон в качестве исходного положения. Например, при уклоне вправо от прямого удара левой в голову контратакующий наносит встречный прямой или боковой удар левой в голову или туловище. При уклоне влево от левого прямого удара боксер может нанести встречный прямой удар правой в голову или туловище, а в ряде случаев также встречные удары левой. Разнообразные возможности для контрдействий также создаются при уклонах от прямого удара правой (рис. 24, 25, 26, 27).

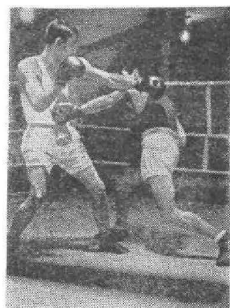


Рис. 24



Рис. 25

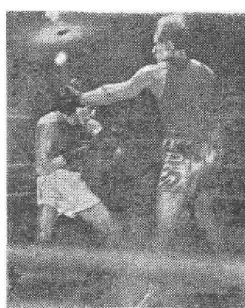


Рис. 26

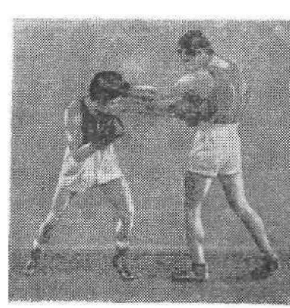


Рис. 27

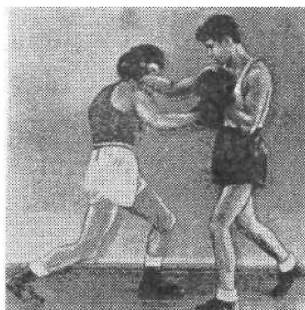


Рис. 28



Рис. 29



Рис. 30



Рис. 31

Уклон можно выполнить как влево, так и вправо. Часто уклоны сочетаются с выпагиванием и контрдействиями. От боковых ударов делается нырок, выполнение которого требует большого искусства. Как и при уклонах, при нырке обе руки остаются свободными для действия, поэтому появляются широкие

возможности для контратак (рис. 28, 29, 30). При нырке от бокового удара левой в голову вначале изучают ответные удары правой рукой, затем встречные удары левой и различные комбинации встречных ударов и ответных ударов в голову и туловище. Аналогичные упражнения выполняются при нырке от правого бокового удара (рис. 31).

### **Отбивы и основные контрудары**

Отбивы осуществляют от атак прямыми ударами в голову и реже от ударов в туловище.

Для изучения и совершенствования отбивов применяются следующие упражнения.

1. Боксер А атакует прямым ударом левой в голову; боксер Б делает отбив влево или вправо правой рукой, стоя на месте и с шагом назад (рис. 32).

2. Боксер А атакует прямым ударом правой в голову; боксер Б делает отбив левой рукой вправо или влево, стоя на месте и с шагом назад (рис. 33).



Рис. 32

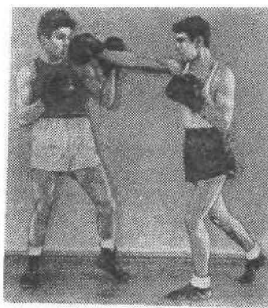


Рис. 33

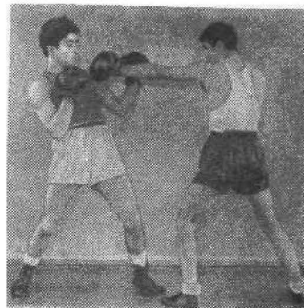


Рис. 34

3. Боксер А атакует прямым ударом левой в голову; боксер Б делает отбив правой рукой влево с шагом вправо, с поворотом на правой ноге в левую сторону.

4. Боксер А атакует прямым ударом правой в голову; боксер Б делает отбив левой рукой вправо с одновременным шагом влево с поворотом на левой ноге вправо.

5. Боксер А атакует прямым ударом левой в туловище; боксер Б делает отбив правой рукой вправо (кнаружи) на месте (и с шагом назад).

6. Боксер А атакует прямым ударом правой в туловище; боксер Б делает отбив левой рукой влево (кнаружи) на месте (и с шагом назад).

Усвоив защитные действия отбивом от прямых ударов, можно переходить к изучению ответных и встречных контрударов.

При атаках прямыми ударами левой или правой рукой в голову отбивы делают во внутрь: прямой удар левой отбивают правой рукой влево; прямой удар правой отбивают левой рукой вправо с последующими ответными ударами (прямыми, боковыми, снизу в голову и туловище). Отбивы делаются и кнаружи: прямой удар левой отбивается левой рукой, прямой удар правой — правой рукой с последующими контрударами свободной рукой. Если отбив выполняется кнаружи и прямой удар левой отбивается правой рукой, а прямой удар правой — левой рукой, то создаются условия для нанесения встречных контрударов свободной рукой или ответных контрударов той рукой, которая производила отбив.

Далее следует переходить к совершенствованию этих же контрударов с применением защит отбивами и шагов в стороны с поворотом.

Следующая форма защитных действий на дальней дистанции — это уклон назад от прямых и боковых ударов. Сначала изучается и совершенствуется только уклон, затем уклон с шагом назад и ответные контрудары с поступательным движением вперед. После уклона назад можно наносить любой удар левой или правой рукой в зависимости от обстановки (рис. 34).

Имея в виду, что при атаках ударами снизу боксер в какой-то мере открывается и противнику легко нанести встречные контрудары, на первом этапе обучения рекомендуется пользоваться одиночными ударами снизу и защитами от них без контрударов. При обучении атакам и контратакам лучше применять удары снизу как контратакующие действия. По мере овладения техникой и тактикой следует обучать атакам ударами снизу с дальней дистанции. Удары снизу широко применяются при изучении и совершенствовании средних и ближних форм боя.

### **Встречные удары через руку (кроссы)**

Удары через руку, примененные искусно, часто решают исход боя. Успешное их проведение часто требует определенной подготовки. Например, нужно вызвать противника на атаку прямым ударом левой в голову. Для этого надо своевременно сделать поступательное движение с шагом вперед, с небольшим уклоном в левую сторону и одновременным боковым ударом в голову через левую руку противника. При этом удар проходит сбоку и сверху (рис. 35, 36).

Иногда удар через руку по технике исполнения бывает близок к прямому удару. Чаще всего удары нано-