

**В.А. Федченко**

# **Защита боксера**

**Москва  
«Книга по Требованию»**

УДК 796  
ББК 75.5  
В11

В11 **В.А. Федченко**  
Защита боксера / В.А. Федченко – М.: Книга по Требованию, 2023. – 58 с.

**ISBN 978-5-458-37389-0**

Книга посвящена вопросам методики обучения боксеров защитным действиям. Задачи книги: обобщить материал, накопленный ведущими тренерами в подготовке боксеров; уточнить и расширить методику обучения приемам защитных действий начинающих боксеров; установить принципы, содержание и последовательность обучения комбинированным защитным действиям; рассмотреть взаимосвязь техники и тактики защитных действий с общей тактикой боя на ринге. Автор рассчитывает, что предлагаемый материал книги может оказать помощь тренерам в их работе по подготовке боксеров.

**ISBN 978-5-458-37389-0**

© 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.



Срок первоначального обучения не должен быть постоянным для всех занимающихся. Отдельных боксеров, быстро усваивающих предлагаемый к изучению материал, можно допускать к соревнованиям через 3—4 месяца.

Таким образом, мнения тренеров о содержании и сроках обучения начинающего боксера не одинаковы.

Считая боевую стойку боксера первоначальным положением его защиты, большинство указанных тренеров считает, что для обучения начинающего боксера целесообразна естественная боевая стойка, для правши — левосторонняя, для левши — правосторонняя. Недостаточно обосновано предложение А. И. Степанова обучать боксера-левшу в левосторонней стойке, «... потому что в применении левой позиции накопился огромный опыт боев, насчитывающий несколько столетий» (А. И. Степанов. Обучение спортсмена-новичка, ФиС, 1953). Успешные выступления левшей, боксирующих в правосторонней боевой стойке: Мактеггерт (Англия), Хамалайнен (Финляндия), Линка (Румыния), Папп (Венгрия), Шоцикас (СССР) и многие другие, подтверждают ошибочность такого высказывания.

В обучении защитным действиям тренеры применяют большое количество приемов, направленных на повышение квалификации боксеров.

А. И. Булычев уделяет значительное внимание подводящим упражнениям для выработки правильной структуры защитного движения. В обучении защитным действиям А. И. Булычев подбирает необходимые сочетания защит, учитывая физические и психологические особенности боксера. Он широко применяет общеразвивающие упражнения для выработки правильных технических навыков. А. И. Булычев предлагает такую последовательность обучения защитным действиям: подставка правой ладони, сочетание этого вида защиты с подставкой левого плеча, отбивы, уходы и уклон вправо, ознакомление с нырком от боковых ударов. Последующее обучение он строит в зависимости от успеваемости занимающихся и их индивидуальных особенностей.

К. В. Градополов считает искусную технику и тактику защитных действий важнейшей задачей обучения боксеров.

В обучении комбинированным защитами, которые К. В. Градополов одним из первых ввел в подготовку боксера, он особенное внимание уделяет правильной индивидуализации боевой манеры. Поэтому при выборе боевых средств К. В. Градополов учитывает физические, умственные и моральные качества боксера в их взаимосвязи, а также их двигательные особенности и субъективное состояние.

В обучении он рекомендует широко использовать имитационные упражнения, выполняемые на месте и в движении. Много времени К. В. Градополов уделяет обучению движениям защиты без партнера, в последующем усложняя условия ее выполнения в упражнениях с партнером и закрепляя усвоенную защиту в условном и вольном боях. Большое внимание уделяется развитию легкости, непринужденности и координации движений.

Б. С. Денисов много времени отводит развитию специальной координации, которая совершенствуется с помощью многочисленных формирующих упражнений. Основные боевые средства он выбирает по принципу их биомеханической направленности. При этом основной упор Б. С. Денисов делает на усвоение разнообразного маневрирования, координации движений ног с ударами и защитами, комбинациями и сериями.

В обучении Б. С. Денисов уделяет много внимания механике ударов, их вариантам, различным способам технического и тактического применения.

По сравнению с обучением ударам время и средства, уделяемые им обучению защитным действиям, следует считать недостаточными.

Ценно в практике Б. С. Денисова то, что боксерам предлагается много технических упражнений и комбинаций. Это расширяет технический кругозор боксера, способствует выбору тех или иных приемов. Однако закреплению этих приемов в боевых условиях Б. С. Денисов уделяет недостаточно внимания ввиду многообразия и частой смены приемов.

Г. О. Джероян в практике работы много внимания уделяет повышению уровня общей технической подготовленности занимающихся. Он широко использует специальные и общеразвивающие упражнения с элементами игры — состязания. Передвижения во взаимосвязи с движениями ударов и защит он считает основными.

Уже в начальном обучении боксера Г. О. Джероян предлагает изучать комбинированные защиты, придавая им не только техническое, но и тактическое значение.

Однако Г. О. Джероян считает, что в практике работы боксеру-новичку следует усвоить и уметь применять лишь несколько (4—5) видов комбинированной защиты. Значительное место он отводит подводящим упражнениям для развития координационных способностей занимающихся. Много внимания уделяет легкости передвижения, маневрированию, тактике построения боя.

В. П. Михайлов делает упор на усвоение приемов защиты и контрударов в условном бою. Он считает, что в обучении защитным действиям новичку можно и нужно изучать «сложные защиты», такие, как нырок, боковой шаг с поворотом, не относя их к трудным в начальном обучении. В. П. Михайлов указывает на естественность многих движений защиты (нырок, уклон, уход и пр.) и приводит примеры их искусного применения в кулачных боях, неоднократным участником которых был он сам.

Значительное место В. П. Михайлов уделяет обучению комбинированным защитным действиям, вводя новые и эффективные приемы, в частности: нырок с горизонтальными подставками правого и левого предплечья от боковых и прямых ударов, от бокового удара левой в голову — отбив правой рукой вправо-вверх с уходом и уклоном влево и др.

Интересный методический прием В. П. Михайлов применяет в организации вольного боя, как боя на внимание, в среднем темпе без сильных ударов. Это позволяет боксеру действовать в своей манере боя, правильно реагируя защитными действиями и контрударами на приемы противника. В обучении он стремится усовершенствовать у боксера несколько избранных приемов, не увеличивая их количества.

Основная установка в обучении В. И. Огуренкова заключается в том, чтобы скоординировать действия боксера в выполнении ударов, защит и контрударов с перемещениями, передвижениями и маневрированием.

В обучении он дает материал, соответствующий индивидуальным особенностям каждого боксера. В основе индивидуализации, как считает В. И. Огуренков, лежат конституционные и физические особенности боксера. Для гибких и низкорослых боксеров основной упор делается на усвоение защиты уклонами, нырками, отклонениями и их сочетание с подставками, отбивами и передвижениями, рассчитанные на преимущественное ведение ближнего боя. Для боксеров высокого роста основной защитой служат уходы, перемещения в сочетании с другими видами защиты, применяемыми в бою на дальние дистанции.

Однако определять индивидуальные особенности лишь на основе физических данных занимающихся было бы неверно. Достаточно напомнить, что манера боя таких мастеров бокса, как В. Михайлова, Н. Королева, была прямо противоположна указанным признакам. Н. Королев по перечисленным выше признакам больше подходит к боксерам ближнего боя, но он предпочитал бон на дальние и средние дистанции, а В. Михайлов, боксер высокого роста с длинными руками, в бою стремился сближаться с противником.

Наиболее ценным в работе В. И. Огуренкова следует считать использование разнообразного материала в обучении защитным действиям, постановку различных боевых задач для их усвоения. Для закрепления защитных действий в боевых условиях В. И. Огуренков организует условные и вольные бои, где одни из партнеров слабее другого. Это способствует концентрации внимания боксеров на еще не закрепленных навыках в защитных действиях. Е. И. Огуренков большое внимание уделяет защитному назначению боевой стойки, как основы боевых действий. Основными Е. И. Огуренков считает виды защиты, выполняемые движением ног, т. е. уходы, в том числе с поворотами туловища.

Большое место в обучении защитным действиям Е. И. Огуренков отводит страховке во время атаки или контратаки. При атаке прямым ударом страховка применяется от бокового удара — подставка тыльной стороны кисти. Это имеет общность с педагогической практикой Б. С. Денисова, учеником которого является Е. И. Огуренков.

Однако большинство тренеров считает правильным применять страховку с защитой от того удара, каким начинается атака или контратака.

Значительное место в обучении Е. И. Огуренков отводит комбинированным защитам, состоящим главным образом из сочетания подставки согнутых рук и тыльной стороны кисти с перемещениями и передвижениями.

Однако нужно считать неверным определения Е. И. Огуренкова «защиты опережением встречными ударами», «защиты атакой со страховкой». Эти защиты можно рассматривать лишь как тактические формы ударов и атаки. Ценно в практике Е. И. Огуренкова также разнообразие предлагаемых для обучения защитных действий, включающих нырки, боковые шаги, защиты остановкой и др.

В. С. Щербаков большую роль в учебно-тренировочной работе отводит подводящим упражнениям на выработку умения передвигаться и сочетать свои действия в защите и нападении с перемещением и маневрированием, а так же подводящим к выполнению новых, в том числе сложных, защитных действий.

Важную роль В. С. Щербаков придает сознательному усвоению изучаемого материала. Несмотря на сравнительно узкий круг предлагаемых в обучении новичка навыков (прямые удары, один из ударов снизу, знакомство с боковым ударом; защиты подставкой, отбивом, уклоном), В. С. Щербаков считает, что обязательным условием для участия в состязаниях должно быть умение владеть своими действиями и понимать элементарную обстановку боя.

Из краткого обзора педагогической работы тренеров следует, что каждый из тренеров уделяет преимущественное внимание тем или иным методическим приемам обучения боксеров защитным действиям.

Характерно, что большинство тренеров уже в начальном обучении прививает боксерам навыки в комбинированных защитных действиях. Одни стремятся расширить круг технических навыков для дальнейшего совершенствования, другие,

наоборот, ограничивать эти средства; первые стремятся находить специальные приемы, над которыми необходимо работать боксеру, вторые предоставляют это делать самому боксеру в процессе обучения и тренировки.

Наряду с различным трактованием методики обучения боксеров защитным действиям следует отметить, что время, уделяемое тренерами на учебно-тренировочных занятиях специально обучению и совершенствованию боксеров в защитных действиях, недостаточно. Это подтверждается данными, полученными в результате регистрации действий боксеров различной классификации на тренировочных занятиях и в состязаниях.

Эти данные свидетельствуют о том, что арсенал большинства боксеров в применении защитных действий весьма скуден, что, в свою очередь, приводит к ведению боя, состоящего из обмена ударами.

Приведем некоторые цифры наблюдений, полученных в состязаниях на первенстве СССР, Москвы, Украины и др. в период 1953—1956 гг. На состязании 50 боксеров — мастеров и перворазрядников применили за три раунда 1737 защит и пропустили 2187 ударов. 25 боксеров — победителей данных встреч применили 917 защит и пропустили 1004 удара. У 25 боксеров, проигравших в этих боях, выполнено 820 защит и пропущено 1203 удара (табл. 1).

Таблица 1.

**Защитные действия и пропущенные удары  
(средние данные 50 боксеров на состязаниях)**

№	Группа боксеров	Раунд	Выполненные защитные действия																				Пропущенные удары		
			Уходы					Подставки				Остатки		Отбивы		Уклоны			Нырки			Всего			
			назад	вправо	влево	вперед	с поворотом	ладони	плеча	согнутой	тыльной сто-	левой	правой	правой	левой	назад	вправо	влево	вниз	вправо	влево		Всего		
1	Мастера и первый разряд	1	83	18	21	4	7	154	35	32	26	6	—	13	6	41	24	29	20	11	8	538	470	91	561
		2	62	24	53	28	19	146	67	42	40	16	11	10	4	44	25	79	52	24	26	770	545	240	785
		3	41	10	32	10	9	111	30	51	17	17	4	7	—	22	12	18	31	10	7	429	682	159	841
2	Второй и третий разряды	1	24	17	12	2	3	142	40	16	10	2	—	24	8	21	52	13	13	6	2	407	392	116	508
		2	36	18	29	12	7	159	65	32	28	4	2	31	9	26	61	26	24	12	12	591	525	179	704
		3	19	22	20	4	2	110	61	28	16	4	—	12	4	12	20	11	18	6	2	361	442	130	572
3	Новички: 30 чел. 2 раунда по 2 мин., 20 чел. 3 раунда по 2 мин.	1	25	16	3	—	—	80	25	12	22	—	—	38	10	22	34	12	2	—	—	301	223	111	334
		2	25	24	—	—	—	68	22	6	17	—	—	19	4	20	21	—	—	—	—	226	271	89	360
		3	8	5	—	—	—	29	16	2	4	—	—	8	—	10	6	—	—	—	—	88	140	56	106

Один победитель в среднем применял 34 защиты и пропускал 40 ударов, один побежденный выполнял 32 защиты и пропускал 48 ударов.

По видам примененных защитных действий один боксер в среднем выполнял простых защит<sup>2</sup>, к которым отнесены уходы назад, вправо, подставки ладони, плеча, согнутой руки, тыльной стороны кисти, отбивы правой и левой рукой, — 21.

<sup>2</sup> Для удобства оперирования материалом мы условно разделили защитные действия на три группы трудности: 1) простые, 2) усложненные, 3) сложные. — В. Ф.



Усложненных защит (уходы влево, остановка левой и правой рукой, уклоны назад, вправо и влево) — 9. Защит уходом вперед и с поворотом, нырком вниз, вправо и влево, которые относятся к сложным видам защитных действий, — 5.

Приведенные средние данные о защитах и пропущенных ударах нельзя считать типичными для всех без исключения боксеров. Каждому из них свойственна индивидуальная манера боя и в связи с этим индивидуальные, характерные только для данного боксера, защитные действия.

Примером могут быть такие мастера бокса, как С. Щербаков, Н. Королев, А. Грейнер, А. Булаков, В. Енгибарян, Г. Шатков; в прошлом — В. Михайлов, Я. Браун, А. Тимошин, И. Князев, А. Любимов, И. Авдеев и др. Все эти боксеры — мастера защитных действий, чем в известной степени объясняются их спортивные успехи на протяжении длительного времени.

Защитные действия каждого из этих боксеров отличаются одной общей особенностью — комбинационностью. Их защита отличается большим разнообразием, а способы защиты у каждого типичны для определенной манеры боя и различны в исполнении одного боксера по сравнению с другим.

С. Щербаков — мастер комбинированной защиты.

Обладая гибкой тактикой, он умело строил бой с различными по боевой манере противниками. В основе применяемых С. Щербаковым комбинированных защит лежит изменение дистанции с помощью уходов, уклонов, на которые наслаивались защиты подставками, отбивами. Это делало защиту непроницаемой и в то же время создавало удобное положение для контратаки.

Для того чтобы усилить свою защиту, С. Щербаков объединял в одном действии уход назад, уклон назад, подставку правой ладони, подставку левого плеча и предплечья левой руки (рис. 1)<sup>3</sup>.

Несмотря на техническое разнообразие применяемых защит, для манеры боя С. Щербакова типичны прочные комбинированные защитные действия с преимущественным наложением на уходы, уклоны и нырки разнообразных подставок.



Рис. 1



Рис. 2

Н. Королев тонко маскировал ложными действиями начало своих атак, он был очень подвижен и всегда стремился к обострению боя. Для Н. Королева типичны разнообразные виды защиты, в основе которых лежит передвижение вперед и в сторону в сочетании с уклонами и нырками (рис. 2).

А. Грейнер по праву считался одним из наиболее искусных техников среди советских боксеров. Отлично боксируя как на дальней, так и на ближней дистанции, он легко передвигался, не теряя равновесия даже в том случае, если промахивался во время атаки.

<sup>3</sup> Помещенные в книге рисунки скопированы с фотоснимков

Используя защиты короткими уходами в стороны, Л. Грейнер преимущественно вел бой на средней и ближней дистанции. Сочетая уходы и перемещения с точно рассчитанными уклонами а нырками, А. Грейнер применял защиту поворотом туловища, чтобы смягчить удары, и создавал тем самым исходные положения для своих ударов и опережающих контратак.

В основе защитных действий В. Енгибаряна лежит точный расчет дистанции и действия своих ударов. Предпочитая бой на дальней дистанции, В. Енгибарян преимущественно использует защиту уходами назад и в стороны, сочетая их с отклонением и быстрым ответным контрударом.

Характерно, что в боях эти боксеры применяли по сравнению с другими мастерами значительно больше защитных действий, в частности сложных — нырок, боковой шаг, остановку, а количество пропущенных ударов у них не превышало 17 за один бой.

По средним данным, боксеры II разряда применяют в 3-раундовом бою 25—27 защитных действий и пропускают 42—44 удара. Среднее количество примененных видов защиты: простых — 19, усложненных — 6, сложных — 2.

Боксеры новички и III разряда в бою 3 раунда по 2 мин. в среднем применяют 17—19 защит и пропускают по 28—30 ударов.

Защитные действия боксеров новичков и III разряда составляют в основном простые защиты (простых — 13, усложненных — 4, сложных — 1).

Сравнительный анализ состязательных и тренировочных боев показывает:

1. У боксеров мастеров и перворазрядников наиболее насыщен боевыми действиями, в частности защитными, и в особенности усложненными и сложными, второй раунд. Наибольшее количество ударов пропускается в третьем раунде.

2. В тренировочном бою этот разрыв сглаживается, раунды насыщены боевыми средствами более ровно, а количество применяемых усложненных и сложных защит по сравнению с состязаниями заметно больше.

3. У боксеров II и III разрядов наиболее насыщен боевыми действиями, и в частности защитами, также второй раунд, однако разница по сравнению с первым раундом незначительна.

4. У боксеров-новичков наибольшее количество защитных действий в первом раунде, а количество пропущенных ударов увеличивается во втором и особенно в третьем раунде.

5. В то время как у боксеров мастеров и разрядников количество сложных защит на состязаниях сокращается (по сравнению с тренировкой), боксеры-новички на состязаниях сложных защит совершенно не применяют, несмотря на то, что в тренировочных боях эти защиты (в небольшом количестве) они используют. Следовательно, навыки в сложных защитных действиях (в том случае если были выработаны в первоначальном обучении новичков) у них закреплены непрочны, и поэтому боксеры не могут их применить в условиях активного противодействия со стороны противника.

Неравномерность применяемых защитных действий по раундам у боксеров различной квалификации может зависеть от различных условий: технической подготовленности, состояния тренированности, индивидуальной манеры боя, тактических замыслов и пр.

Однако существует и определенная, сложившаяся в практике бокса тактическая последовательность развития боя.

Первый раунд начинается обоюдной разведкой, проверкой собственных боевых средств боксера, а также выявлением слабых и сильных сторон противника.

Во втором раунде, несмотря на его насыщенность боевыми действиями, внимание боксеров в достаточной степени концентрируется на своевременности защитных действий.

Уменьшение количества защит в третьем раунде можно объяснить утомлением, а также стремлением боксеров нанести как можно больше ударов, так как часто от этого раунда зависит исход всего боя.

У начинающих боксеров и боксеров младших разрядов недостаток умения правильно тактически строить бой, примитивная техника защитных действий часто компенсируются бурным и, как правило, совершенно необдуманным натиском с первых секунд боя. Иногда это приносит успех, если противник оказывается ошеломленным и не успевает оправиться в течение короткого 2-раундового боя. Такой бой в лучшем случае прекращается дисквалификацией обоих боксеров «за техническую неподготовленность». Довольно частый результат такого боя — травма одного или обоих боксеров.

Такие явления — не только результат плохого усвоения защитных действий, а в первую очередь — результат неправильной методической последовательности обучения защитным действиям (взаимосвязь техники и тактики защитных действий, содержание и подготовка начинающего боксера к участию в состязаниях), что наблюдается в работе отдельных тренеров.

В учебно-методической литературе по боксу, а также в практике работы отдельных тренеров принято считать, что такие защиты, как боковой шаг с поворотом, нырок, остановка и некоторые другие, — это удел только квалифицированных боксеров и даже мастеров. Новичку же достаточно усвоить ограниченное количество элементарных видов защиты. Но анализ боевой практики показывает, что перечисленные защиты начинающему боксеру в бою особенно необходимы. Уступая подчас в физической подготовленности агрессивному противнику, новичок не может остановить его натиска достаточно сильным контрударом. Такому боксеру очень кстати защита, связанная сдвижением в сторону, нырки, прочные сочетания защит.

В практике выступлений многих высококвалифицированных боксеров имеют место отклонения от типовой (академической) техники выполнения отдельных боевых действий. Такие отклонения внешне часто выглядят как ошибки в технике этих действий.

Однако, сложившись как индивидуальные особенности и манера боя данного боксера, эти «ошибки» приносят ему успех. Это можно сказать, например, о В. Енгибаряне, Р. Джерояне, В. Шаргородском и др. В практике можно наблюдать, как такая техника боевых действий находит подражателей, которым она приносит совершенно противоположные результаты.

Все изложенное можно резюмировать следующим образом:

1. В практике преподавателей и тренеров бокса сложилась определенная последовательность обучения боксеров защитным действиям, а ряд этих действий и способов их технического и тактического применения не описаны в учебно-методической литературе по боксу.

2. Начинающих боксеров обучают в основном отдельным видам защитных действий. Комбинированные защиты составляют лишь отдельные приемы, не занимающие определенного места в методике обучения.

3. На состязаниях боксеры (особенно младших разрядов и новички) применяют явно недостаточно сложных защит и их сочетаний. Это в значительной степени объединяет содержание боя, его насыщенность техническими и тактическими приемами. Об этом свидетельствует и значительное превышение пропускаемых боксерами ударов по сравнению с примененными защитами.

4. Большинство боксеров разрядников и мастеров успешно применяют комбинированные защиты, что положительно сказывается на их технических результатах. Отдельные боксеры-новички также применяют комбинированные защиты. Но, в связи с тем, что активные действия, связанные с этими защитами, усвоены не прочно и безотносительно к конкретному тактическому использованию этих действий в создавшейся обстановке боя, они обычно не приносят желаемого результата. Большая часть этих защит пассивна или же непригодна для развития активных действий.

5. Комбинированные защиты большей частью естественны для действий боксера, вызываемых условиями современного боя, а изучение комбинированных защит в начальном обучении целесообразно и необходимо.

У боксеров, отлично владеющих техникой и тактикой защитных действий, количество пропускаемых ударов в бою намного меньше, чем у боксеров, пренебрегающих защитой или недостаточно искусно применяющих ее. Уровень мастерства боксеров, искусно владеющих разнообразными защитными действиями, как правило, наиболее высоко расценивается специалистами бокса, так как это в решающей мере определяет уровень мастерства боксера в целом.

Мастерство в защитных действиях решающим образом влияет на технические результаты и продолжительность спортивной деятельности боксера. Примером могут служить высокие спортивные достижения боксеров мастеров защиты на протяжении длительного времени и, с другой стороны, кратковременность высоких результатов и спортивной деятельности боксеров с низким уровнем техники и тактики защиты.

Виктор Михайлов в продолжение 14 лет был сильнейшим боксером Советского Союза в полутяжелом весе.

Евгений Огуренков по мере естественного прибавления в весе последовательно был чемпионом СССР в легком, полусреднем и среднем весе, в том числе абсолютным чемпионом (будучи средневесом).

Сергей Щербаков в течение 10 лет подряд занимал первое место в Советском Союзе среди боксеров полусреднего веса.

Прочно удерживал за собой звание сильнейшего тяжеловеса страны на протяжении 10 лет Николай Королев.

Анатолий Грейнер в течение 25 лет постоянно участвовал в состязаниях на первенство СССР и шесть раз был чемпионом СССР в своей весовой категории.

Такие примеры не единичны, и их можно было бы привести гораздо больше.

Наряду с этим примером низкого уровня техники и тактики защитных действий могут служить выступления таких боксеров, как Р. Усманов, В. Яковлев, А. Буланов, В. Миронов, Б. Тишин и др. Этим в известной мере объясняется кратковременность достигнутых ими успехов и спортивной деятельности в целом.

Опыт работы ведущих советских тренеров и боксеров показывает, что в практике работы по боксу существует большое количество методических и индивидуальных приемов обучения технике и тактике защитных действий.

Каждый тренер по-своему оригинально и часто успешно решает вопросы обучения боксеров защитным действиям. Чтобы опыт ведущих тренеров стал достоянием большого коллектива наших боксеров и инструкторов бокса, нужно широко популяризировать лучшие достижения методической мысли советских специалистов бокса, которую с полным основанием можно считать передовой и прогрессивной. На это должны быть направлены усилия коллектива советских тренеров и научных работников.

## **ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ БОКСЕРОВ ЗАЩИТНЫМ ДЕЙСТВИЯМ**

### **Методические установки обучения**

Главной задачей обучения боксера защитным действиям является выбор форм работы, определенно последовательности методических приемов обучения, результатом которого должно быть умение боксера вести как наступательный, так оборонительный и встречный виды боя с наибольшей эффективностью.

Техника выполнения основных ударов (как и их разновидностей) сложнее в координационном отношении, чем простое защитное действие. Боксер при изучении удара постоянно зрительно контролирует движение, а оно требует все возрастающего напряжения не только на всем пути удара, но в особенности к концу движения; результат же удара определяется в его заключительной фазе, т. е. в момент, когда кулак соприкасается с целью.

Действие защиты, как правило, требует меньшей амплитуды и напряжения, чем движение удара. Роль зрительного контроля сводится в основном к тому, чтобы определить начало и форму удара, который должен быть предотвращен данной защитой.

Самым ответственным нужно считать момент начального движения защиты, своевременностью которого определяется эффективность всего защитного действия. Но не следует стремиться принимать защиту как можно раньше, в этом случае боксер может воздержаться от удара или изменить его направление. Слишком поздно выполнив защитное движение, боксер неизбежно получит удар. Значит, начало движения защиты должно совпадать по времени с началом движения удара, а в начальной фазе достичь наибольшей скорости.

Защитные действия боксера должны отличаться большой слаженностью и своевременностью, обеспечивающей неуязвимость в бою. Таких навыков часто недостает молодым боксерам в их боевой практике. Объясняется это не только недостаточной подготовкой боксеров перед началом участия в состязаниях, а и тем, что боксеры в начальной подготовке изучают незначительный круг простых защитных действий.

Движения приемов защиты, таких, как нырок, боковой шаг с поворотом и др., не являются более сложными по координации, чем движения, предлагаемые в начальной обучении занимающимся другими видами спорта: гимнастикой, легкой атлетикой и т. д. Сложность этих движений определяется необходимостью выполнять их в строгом соответствии со временем, в которое нужно и можно выполнить защиту, и точным расчетом дистанции. Последние два фактора зависят не только от действий боксера, а в большей мере от действий противника, который находится в движении и стремится к тому, чтобы действие защиты оказалось не эффективным.

По своей форме защита принадлежит к ациклическим однократным (целостным) движениям, которые не обусловлены предыдущим приемом, как в ходьбе, плавании, беге и др., но все фазы движения защиты, по-видимому, находятся в рефлекторной связи друг с другом, каждая последующая фаза представляет собой неизбежное следствие предыдущей.

Умение определять время для защиты, как, впрочем, и для всех других действий боксера в бою, в решающей мере характеризует уровень мастерства боксера.

Для успешного, овладения боксером разносторонней техникой и тактикой защитных действий (наряду с остальными элементами боевой подготовки) время первоначального обучения должно охватывать период не менее 6 месяцев регулярных занятий<sup>4</sup>. Примерно половину этого времени нужно использовать для обучения усложненным и сложным видам защиты в их разнообразном сочетании. Каждый элемент, входящий в комплекс защитных действий боксера, следует отшлифовать до тех пор, пока он не будет усвоен боксером правильно и не станет привычным. Прочные навыки в защитных действиях особенно важны потому, что они противопоставляются прежде всего рефлекторным и инстинктивным действиям, которые могут оказаться вредными для боксера.

Устраняя мелкие ошибки и повторяя правильно выполняемые сочетания защиты и контрударов, можно выработать автоматизированные привычные движения, которые не требуют непрерывного контроля за их правильностью.

Широкий круг разнообразных защитных действий, правильно и прочно усвоенных, должен стать тем фундаментом, на основе которого боксер сможет достигнуть высокого уровня мастерства.

Особенно важно, чтобы образование навыков в защитном действии по форме с самого начала шло на основе точно воспроизводимого данного защитного действия. Последнее особенно важно. Если, допуская ошибку или неточность в движении какого-либо удара, боксер не ощущает этого во время обучения и может успешно совершенствовать свои знания в дальнейшем, то, когда изменяется форма движения или допущена другая погрешность в защитном действии, результат сказывается непосредственно во время обучения в том, что тормозит рост технических знаний боксера, искажает другие, ранее правильно усвоенные навыки.

Поэтому необходимо в обучении защитным действиям добиваться сознательного и правильного усвоения движений, особенно на начальной ступени обучения и в обучении новым элементам техники защитных действий. Исправление закрепившихся ошибок — дело очень сложное, требующее много времени и не всегда приносящее желаемый результат.

Однако это не значит, что начинающий боксер должен в совершенстве владеть всей техникой разнообразных защитных действий в сложных условиях активного противодействия противника. Такая задача была бы надуманной и оторванной от практики.

Процесс совершенствования мастерства боксера проходит непрерывно на всем пути его спортивной деятельности. Но, изучив в начальном обучении широкий и разнообразный круг технических навыков, боксер легче и успешнее будет их совершенствовать и применять по мере естественного роста технического и тактического мастерства. Это происходит благодаря способности центральной нервной системы длительное время сохранять «следы» как от самых элементарных условных рефлексов, так и от самых сложных цепных рефлексов.

---

<sup>4</sup> *Время подготовки приведено из расчета трех занятий и неделю по 2 часа.* — В. Ф.