

Б. Денисов

**Техника - основа мастерства
в боксе**

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 796
ББК 75.5
Б11

Б11 **Б. Денисов**
Техника - основа мастерства в боксе / Б. Денисов – М.: Книга по Требованию, 2024. – 265 с.

ISBN 978-5-458-37345-6

В книге описывается техника бокса в более широком объеме, чем это принято в первоначальном обучении боксера. В первой части книги систематизирована и изложена техника бокса, составляющая курс начального обучения боксера. Во второй части изложена мастерская техника, в связи с чем больше внимания уделено техническим деталям приемов и их тактическому обоснованию.

ISBN 978-5-458-37345-6

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2024

© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2024

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 первозданном 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.

ной литературе, в связи с чем в классификацию введено много новых приемов. В этой части, исключительно в целях классификации, мы называем удары в соответствии с их направлением (прямые, сбоку, снизу) или длиной пути к цели (короткие удары).

Во второй части изложена мастерская техника, в связи с чем больше внимания уделено техническим деталям приемов и их тактическому обоснованию.

Так как многие из описываемых в этой части приемов в существующей классификации не получили еще своего названия или название неточно, автор назвал их так, как это сложилось в его педагогической практике. Если читатели предложат более точные названия, автор с благодарностью воспользуется ими, как и любым другим предложением и критическим замечанием, идущими на пользу общему делу.

Автор приносит свою благодарность А. М. Денисовой и М. И. Персльману за их помощь в подготовке рукописи книги к печати, а также Д. Л. Донскому за его ценные указания к теоретическому обоснованию техники бокса.

ЧАСТЬ I

ТЕХНИКА БОКСА

В методических пособиях, вышедших за последние годы, описаны основные приемы техники, состоящие из трех групп: передвижения, удары, защиты; излагаются также различные сочетания и противопоставления, этих приемов. Описанные приемы можно представить схематически, так, как показано на рис. 1, 2, 3.

Представленным на рис. 1, 2, 3 материалом исчерпывается обычно изложение основной техники бокса. В отдельных пособиях встречается описание некоторых вариантов ударов, например перекрестного удара правой или ссылкой и краткие указания на то, что могут быть различные варианты ударов, но эти описания приводятся вне системы, как частные случаи.

Между тем все приведенные схемы неполны. Так, в разделе «Передвижения» совершенно нет описания применяемых в бою на ринге скачковых движений, которые мы называем термином «скачок». Не описаны и промежуточные направления передвижений, например влево-вперед, вправо-назад и т. п.

Описание ударов не охватывает их промежуточных форм — между прямыми ударами и ударами снизу; между прямыми и ударами сбоку; между ударами снизу и сбоку. Не описаны также разновидности прямых ударов (короткие прямые удары и др.) и ударов сбоку, а также варианты ударов, связанные с перемещениями и передвижениями различного типа.

В разделе «Защита» не представлены защиты отстоянкой удара, перекрытия, а также так называемые «глухие» защиты и сайд-степы.

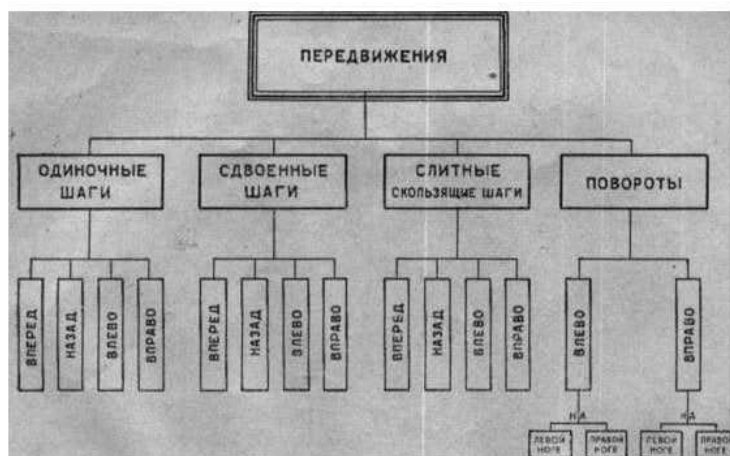


Рис. 1.

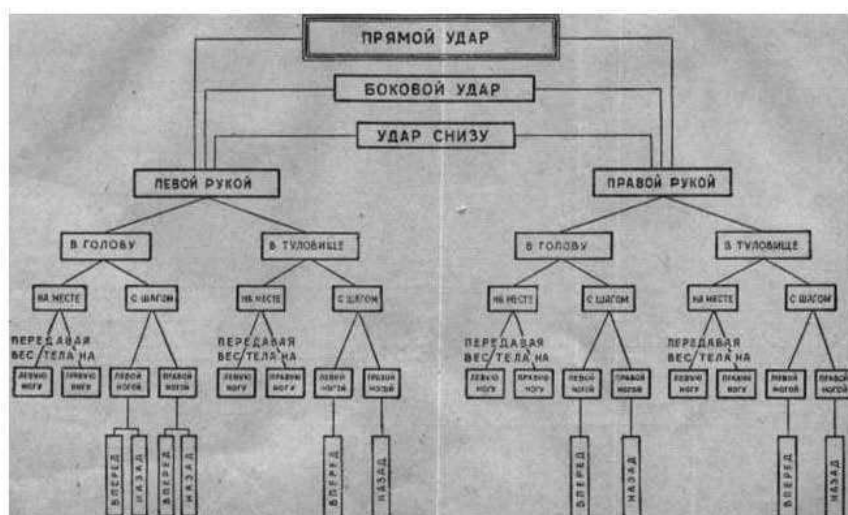


Рис. 2



Рис. 4.



Рис. 5.



Рис. 6.

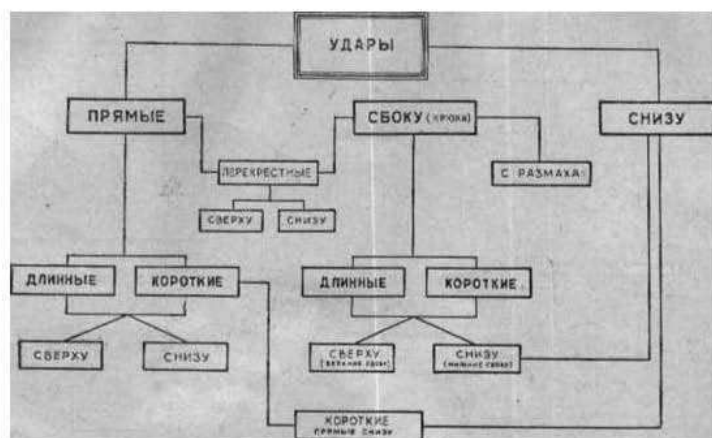


Рис. 7.

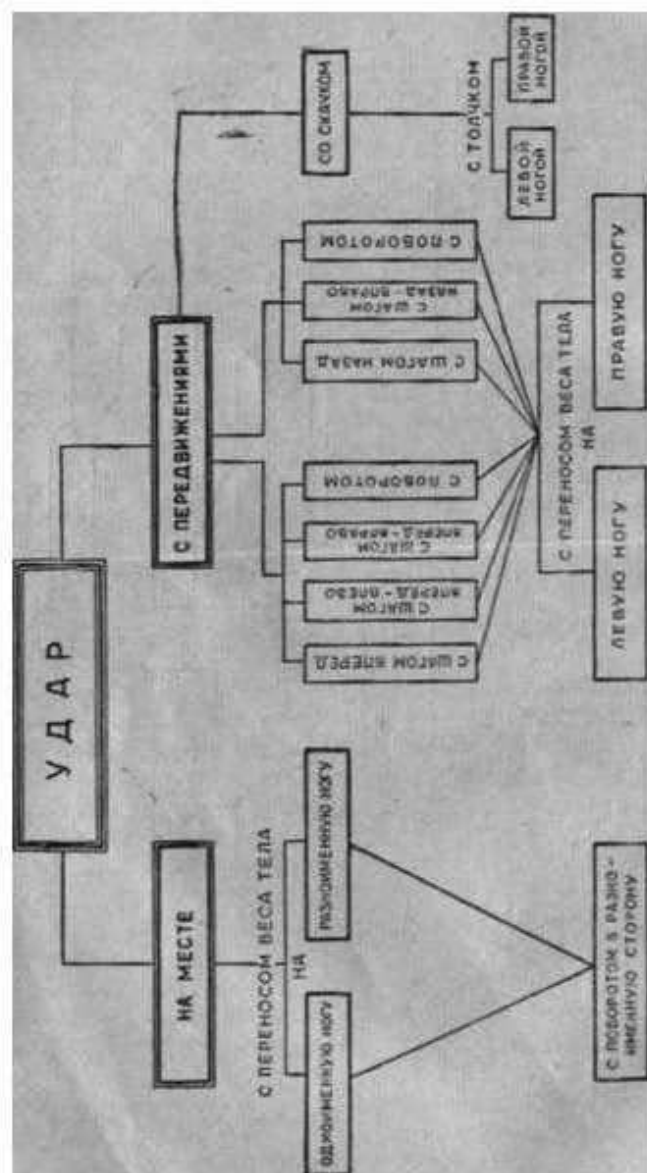


Рис. 8.

Вместе с тем нужно определить, что же следует считать основной техникой. Общепринятые представления о ней, как нам кажется, должны быть несколько дополнены и пересмотрены. Так, например, мы считаем, что короткие прямые удары следует отнести к основной технике. К ней же нужно отнести прямой удар и удар сбоку (крюк) правой рукой, выполняемые с вращательным движением в правом тазобедренном суставе (под шаг левой ногой), в силу того, что этот способ делает удар более быстрым, дальнобойным, более эффективным в целом и предохраняет боксера от потери равновесия и так называемого «опасного движения головой».

В каждом отдельном случае, когда наше описание основной техники будет расходиться с общепринятым, мы будем указывать на это в тексте.

Излагать материал мы будем по следующей схеме: 1) наименование приема, 2) описание его, 3) тактическое назначение, 4) методические приемы обучения и подготовительные упражнения, 5) наиболее часто встречающиеся ошибки и их исправление.

После описания основной техники будут изложены варианты приемов с указанием, на каком этапе обучения следует предлагать данный прием и его варианты.

ПОЛОЖЕНИЕ КУЛАКА ПРИ УДАРЕ

Во всех существующих пособиях, а также в правилах бокса указывается, что удар следует (и разрешается) наносить только головками пястных костей в сочленении их с первыми фалангами пальцев, сжатых в кулак. Это требование необходимо и для того, чтобы удар был действенным, и для того, чтобы он соответствовал правилам, т. е. не был запрещенным (рис. 9, 10).

Это требование известно и тренерам и боксерам. Но в боевой практике бывают случаи, когда боксеры наносят удары неправильно: открытой перчаткой (не сжимая кисти в кулак) или внутренней стороной перчатки (местом, соответствующим вторым и третьим фалангам пальцев), или ребром перчатки (у основания большого пальца).

Значит, недостаточно только требовать, чтобы боксеры правильно выполняли удары. Необходимо выяснить причину ошибок. Наши наблюдения позволяют сделать

вывод, что все названные выше ошибки и нарушения происходят по одной и той же причине: кулак и локоть бьющей руки во время движения к цели не идут по одной и той же линии, а движутся в разных плоскостях, если

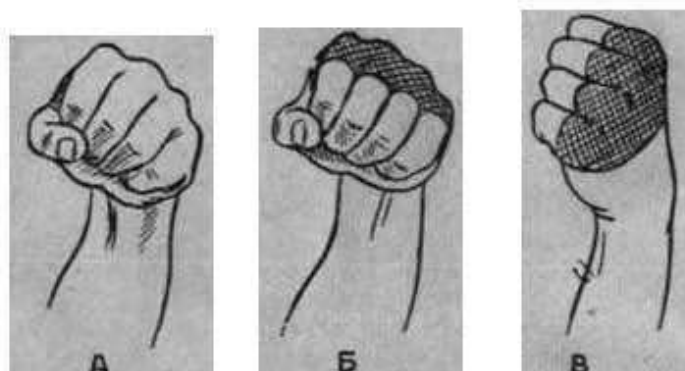


Рис. 9. Положение кулака при ударе: А — правильно сжатый кулак. Б и В — части кулака, которыми следует наносить удары (зачернены)

локоть ниже кулака, происходит удар внутренней стороной перчатки или открытой перчаткой; если же он движется выше кулака, боксер наносит удар преимуществен-

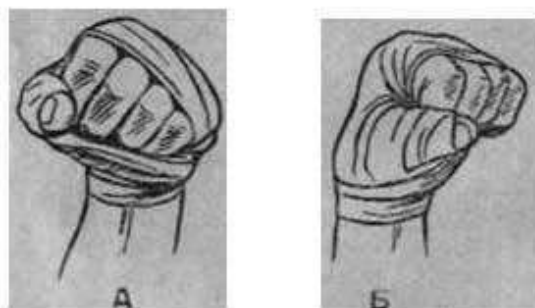


Рис. 10. Забинтованный кулак боксера: А — вид спереди, Б — вид сбоку

но сочленением пястной кости и первой фаланги указательного пальца, либо основанием большого пальца, либо пястью (тыльной стороной перчатки), что неизбежно ведет к ушибам. Искажение движения удара часто проис-

Ходит я потому, что боксер наносит его только движением руки, не вращая туловища.

Чтобы правильно нанести удар, нужно:

1) предплечье и плечо (локоть) направлять в одной плоскости с идущим к цели кулаком. Плоскость эта может быть горизонтальной, вертикальной и наклонной (снизу вверх и сверху вниз);

2) движение удара сочетать с вращательным движением туловища;

3) в момент соприкосновения с целью кулак плотно сжимать.

В некоторых вариантах ударов, например в перекрестных ударах или «штопорных» вариантах прямых ударов, первое условие (движение плеча и предплечья в одной плоскости) выполнить нельзя. По и здесь важно, чтобы в заключительной части удара, когда например, кулак уже обошел препятствие (руку противника), предплечье находилось на одной линии с кулаком — на линии, по которой кулак направлен к цели.

Самое положение кисти, сжатой в кулак, при ударе связано с положением плеча и предплечья. Если локоть опущен, то кисть супинирована (удары снизу) — повернута пальцами к себе — или занимает среднее положение между пронацией и супинацией (удары сбоку и прямые). Чем выше локоть во время удара, тем больше у боксера необходимости пронировать кисть.

БОЕВЫЕ ПОЗИЦИИ

Исходное положение, из которого боксер начинает боевые действия и в которое возвращается после того или иного приема атаки и защиты, называется боевой позицией, или боевой стойкой (рис. 11). Ряд авторов правильно подчеркивает, что позиция в боксе — это поза боевой готовности, в которой выражается установка боксера на внимание, его стремление в любой момент быть готовым к любым боевым действиям.

Обучение боксера следует начинать с основной позиции: ноги, относительно выпрямленные и ненапряженные, боксер ставит на ширину плеч, опираясь на переднюю часть стопы. Левую ногу ставит на всю ступню, но лишь слегка касается пяткой пола. Пятку правой ноги приподнимает над полом на 3—4 см. Обе ступни параллельны

и направлены на противника (мизинцем левой ноги как бы указывая на него). Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище повернуто вперед левым плечом, которое (плечевой сустав) приподнято несколько выше правого. Живот слегка втянут, а таз — немного подан вперед. Отклонять туловище вправо и влево не следует. Голова слегка наклонена и опущена подбородком на грудь. Левая рука плечом (до локтя) прикрывает туловище. Кулак ее полусжат и направлен на голову противника. Локоть отходит от туловища не больше 10—12 см. Локтем правой руки боксер закрывает правую сторону туловища; кулак полусжат и находится у подбородка (большой палец у середины подбородка);



Рис. 11. Основная позиция боксера. Защищая лицо, боксер должен быть в то же время готовым нанести удар правой рукой (рис. 12, 13).

Тактическое назначение позиции — создать возможность боксеру наблюдать за противником и маневрировать перед началом решительных действий, а также в

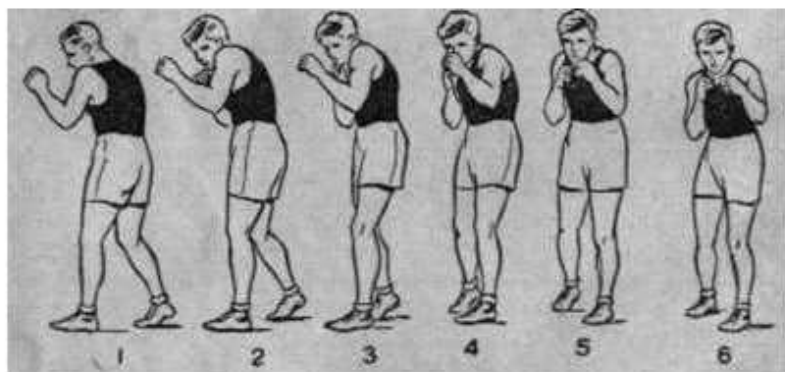


Рис. 12. Основная позиция боксера (без перчаток). Положение головы, рук, туловища и ног. Вид сбоку и спереди.

случае необходимости защищаться от атакующего противника. Поэтому боевая позиция должна быть удобной для самых разнообразных действий и во всяком случае служить удобным исходным положением для основных