

Ю.Б. Никифоров

Чувство дистанции у боксера

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 796
ББК 75.5
Ю11

Ю11 **Ю.Б. Никифоров**
Чувство дистанции у боксера / Ю.Б. Никифоров – М.: Книга по Требованию, 2023. – 46 с.

ISBN 978-5-458-37368-5

Данная работа посвящена исследованию одного из важных и в то же время малоизученных компонентов спортивного мастерства боксеров — чувству дистанции и методике его развития. В ней использованы и обобщены экспериментальные и теоретические данные по физиологии, психологии, теории и методике физического воспитания, а также собственные исследования автора. Предназначена работа для тренеров, спортсменов и инструкторов-общественников. С учетом того, что за последние годы значительно возрос интерес к данной проблеме, работа может представить определенную ценность и для научных работников в области физической культуры и спорта.

ISBN 978-5-458-37368-5

© 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 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.

Тем не менее, автор надеется, что пособие поможет тренерам и спортсменам творчески применить предлагаемые методы развития чувства дистанции на практике и будет способствовать дальнейшему повышению спортивного мастерства боксеров.

Автор признателен профессору В. С. Фарфелю, доценту Н. А. Худадову и всему коллективу кафедры бокса ГЦОЛИФКа, оказавшим большую помощь при проведении автором научного исследования по данной проблеме.

АНАЛИЗ МЕТОДИК ОБУЧЕНИЯ БОКСЕРОВ ЧУВСТВУ ДИСТАНЦИИ

Прежде чем перейти к анализу существующей методики обучения боксеров чувству дистанции, вспомним историю этого вопроса. В иностранной литературе конца прошлого и начала настоящего веков утверждается, что для успешного нанесения ударов необходимо, прежде всего, научиться рассчитывать дистанцию удара до партнера. Однако никаких практических рекомендаций не дается.

Первые книги по боксу появляются в России в начале XX в., но это были книги либо переводные, либо пересказывающие английские и французские методы боксерской тренировки. В них лишь констатируется большое значение умения определять расстояние до партнера и подчеркивается необходимость его развития. Никаких методических приемов или специальных упражнений не предлагается. Это, видимо, объясняется несовершенством теории и методики бокса в то время. Тогда считалось, что развить умение рассчитывать расстояние до партнера можно только путем тренировочных и соревновательных боев и никакие другие средства для этого непригодны. Больше того, некоторые тренеры считали, что развить умение определять расстояние до партнера вообще невозможно, что это скорее талант, нежели способность, которую можно приобрести в результате тренировки (В. Н. Короновский и М. А. Яковлев, 1925). Такая точка зрения, безусловно, задерживала эволюцию методики развития чувства дистанции у боксеров.

Большой вклад в развитие методики обучения чувству дистанции у боксеров внес А. Гетье (1930, 1936). Он считал, что умение рассчитывать расстояние до противника можно развить и даже предлагал специальные упражнения для этого. Кстати, термин «чувство дистанции» впервые ввел в бокс именно он. Правда, он не дал определения этому термину.

Анализируя бой боксеров, А. Гетье выделил три дистанции, которыми они пользуются: сфера боя, дистанция для атаки и дистанция вне боя. Под сферой боя понимается расстояние, с которого можно наносить удары, не делая шага вперед. Если исходить из современного определения дистанции, то к сфере боя можно отнести среднюю и ближнюю дистанции. Дистанция для атаки — это расстояние, с которого, сделав шаг вперед, можно достать партнера ударом, то есть это дальняя дистанция в современном ее понимании. И, наконец, дистанция вне боя — расстояние, с которого, сделав шаг вперед, нельзя достать партнера ударом.

А. Гетье указывает на большую важность быстрых и точных движений ногами для регуляции расстояния между боксерами: только быстрые и точные движения ногами в сочетании с хорошим чувством дистанции позволяют правильно определять расстояние до партнера и производить в соответствии с ним свои действия.

Для выработки чувства дистанции предлагается следующее упражнение. Два боксера становятся друг против друга на расстоянии вытянутой руки, после чего делают по шагу назад и оказываются на дистанции вне боя. Из этого положения начинается упражнение: один из боксеров атакует, другой — защищается. Задача атакующего заключается в том, чтобы сблизиться с партнером на расстояние дальней дистанции. Задача другого боксера — сохранить дистанцию вне боя. Это упражнение рекомендуется выполнять на полу, размеченном краской на квадраты наподобие шахматной доски. Длина стороны каждого квадрата — от 30 до 45 см. При этом расстояние между боксерами в 3 квадрата условно принимается за дистанцию вне боя, в 2 квадрата — за дистанцию для атаки, в 1 квадрат — за сферу боя.

А. Гетье пишет, что указанное упражнение вырабатывает привычку оценивать все три дистанции и способствует развитию точных движений ногами для сохранения заданной дистанции.

Для овладения чувством дистанции им предлагается еще одно упражнение. Боксеры становятся друг против друга на расстоянии вытянутой руки, затем делают по шагу назад — дистанция вне боя. Первый партнер делает шаг вперед — дальнняя дистанция. Второй партнер делает шаг вперед и два шага назад. После этого он должен шагнуть вперед и оказаться на дальней дистанции, которую проверяет, нанося удар с шагом вперед. Таким образом, А. Гетье впервые предлагает применять ориентиры (расчерченный пол) в упражнениях для развития чувства дистанции, а также проверять точность определения расстояния до партнера посредством собственных ощущений. Все это необходимо для развития чувства дистанции, так как позволяет — боксеру получать информацию о совершаемых действиях и контролировать их.

А. Г. Харлампиев, работы которого были опубликованы в 1932 и 1934 гг., предлагает вырабатывать определенную длину шага, чтобы приблизиться к партнеру для нанесения удара, с помощью отметок мелом на полу.

А. Г. Харлампиев придавал большое значение умению боксеров рассчитывать расстояние до партнера. Он считал, что при определении расстояния огромная роль принадлежит глазомеру.

Ценный вклад в развитие и научное обоснование школы советского бокса, а также в понимание чувства дистанции у боксеров сделал К. В. Градополов. Им собран и обобщен огромный материал по технике и тактике бокса, по методике обучения и т.п. Он научно обосновал последовательность обучения боксеров на различных дистанциях, а также основные принципы и методы боксерской тренировки.

Много внимания К. В. Градополов уделял и развитию чувства дистанции у боксеров. Им выделены четыре основные дистанции в боксе: дальнняя, средняя, ближняя и дистанция вне боя. Всем дистанциям он дает конкретное определение, раскрывает их особенности, предлагает методику обучения технике и тактике на каждой из них.

К. В. Градополов, считая умение определять расстояние до партнера очень важным фактором, вместе с тем подчеркивает, что если бой проходит в быстром темпе и полон всяких неожиданностей и случайностей, использовать это умение боксеру нелегко.

Для развития чувства дистанции он рекомендует упражнение, заключающееся в сохранении заданной дистанции во время свободного передвижения боксеров друг перед другом.

К сожалению, никакой проверки правильности сохранения дистанции при этом не производится, и она оценивается только на глаз, поэтому данное упражнение менее полезно, чем вышеописанные упражнения, предложенные А. Гетье, в которых проверка дистанции осуществляется либо по ориентирам, либо методом собственных ощущений.

К. В. Градополов впервые дает определение понятию «чувство дистанции». Под чувством дистанции он понимает умение боксеров рассчитывать расстояние для проведения боевых приемов. Данное определение учитывает все многообразие действий, связанных с расчетом боксерами дистанции. Из данного определения становится ясно, что чувство дистанции — это умение рассчитывать расстояние не только для нанесения ударов, но и для выполнения защитных действий, маневрирования и т.п. Поэтому для развития этого чувства у боксеров необходимо совершенствовать умение рассчитывать дистанцию для своих ударов, а также умение определять расстояние при самых различных боевых действиях.

Видное место овладению чувством дистанции боксерами-новичками отводит в своей книге А. И. Степанов (1953). Для развития умения сохранять заданную дистанцию он рекомендует упражнение в парах: один боксер нарушает дистанцию, а другой сохраняет ее. Упражнение не ново, но представляет интерес последовательность его применения. А. И. Степанов особенно предостерегает от поспешности в использовании этого упражнения. Он рекомендует боксеру вначале нарушать дистанцию только одиночными шагами, а затем, по мере усвоения ее, постепенно переходить к свободному передвижению. При этом он впервые после А. Гетье и А. Г. Харлампиева предлагает чаще использовать проверку сохраняемой дистанции, нанося удар с шагом вперед. Если при этом боксер не достанет партнера — значит, расстояние велико, если же атакующая рука, нанося удар, не выпрямляется в локтевом суставе — значит, дистанция мала.

А. И. Степанов подчеркивает важность выработки умения держаться на дистанции, с которой наносятся удары, и умения находиться вне сферы ударов партнера. Из его высказываний становится ясно, что боксеров необходимо обучать умению оценивать не только дистанцию своих ударов, но и дистанцию ударов партнеров, что очень важно для методики, обучения чувству дистанции. Интересный и полезный, с нашей точки зрения, прием для развития умения боксеров рассчитывать расстояние при нанесении ударов с дальней дистанции предложил А. И. Булычев (1963). Он рекомендует боксеру подойти к настенной подушке на дистанцию левого прямого удара в голову, касаясь ее при этом перчаткой. У носка впереди стоящей ноги мелом проводится черта. Затем боксер должен сделать шаг назад и оказаться на своей дальней дистанции. Положение впереди стоящей ноги вновь отмечается чертой, названной линией атаки. После этого он должен маневрировать за линией атаки, стараясь начать выполнение удара с шагом вперед точно с этой линии. Проведя атаку, боксер проверяет положение впереди стоящей ноги по второй линии. Таким образом, используя указанное упражнение, боксер может ориентироваться в правильности его выполнения по дополнительному ориентиру, что очень важно.

Заслуженный тренер СССР Б. С. Денисов (1957) предлагает выявлять у занимающихся способность ведения боя на той или иной дистанции следующим способом. Боксеры в течение длительного времени (3—4 месяца) боксируют на ограниченной площади: ринг делится тесьмой на 4 или 6 частей.

По окончании эксперимента их легко разделить на две группы: одни уверенно овладевали приемами ближнего боя, другие предпочитали боксировать на дальней дистанции.

Мы считаем, что этот прием можно использовать не только для выявления у занимающихся указанных способностей, но и для развития чувства дистанции, поскольку он приучает боксеров привыкать к близости партнера.

Анализируя бой боксеров разного роста, Г.О. Джероян разделяет дальнюю дистанцию на ударную дальнюю и защитную дальнюю. Боксер в поединке с партнером более высокого роста не всегда может находиться на дистанции своих ударов. Иногда ему бывает выгодно отойти несколько дальше от партнера, с тем, чтобы быть вне досягаемости его ударов или чтобы маневрированием замаскировать свои действия, а затем неожиданно оказаться на дистанции своих ударов и атаковать. Благодаря этому боксеру приводится пользоваться двумя вышеназванными дистанциями. Нам кажется, что такое разделение дальней дистанций имеет под собой некоторые основания, хотя они нуждаются в экспериментальной проверке.

Г. О. Джероян впервые обратил внимание на то, что при обучении прямым ударам необходимо учитывать различия в дистанциях, с которых наносятся удары правой и левой рукой: поскольку путь удара, наносимого правой рукой, длиннее, чем удара левой рукой, удары правой рукой следует наносить с более близкого расстояния, чем левой. Поэтому боксеров нужно обучать наносить удары левой и правой рукой с различного расстояния.

Впервые попытка научно обосновать понятие чувства дистанции и вскрыть его психофизиологические механизмы была предпринята Н. А. Худадовым (1952). Он считает, что чувство дистанции развивается в процессе длительных систематических занятий боксом благодаря постепенному совершенствованию чувствующих функций анализаторов: зрительного, с помощью которого оценивается расстояние до партнера, и двигательного ощущения, от которого при нанесении ударов ассоциируются со зрительными ощущениями и участвуют в образовании зрительно-двигательного образа расстояния до партнера.

При обмене ударами с партнером боксер должен осознавать и контролировать расстояние до него и свои движения, связанные с этим расстоянием. «Чем более точно боксер, овладевая боевыми навыками, осознает пространственные соотношения и соответствующие им мускульно-двигательные и зрительные ощущения, тем тоньше развивается его «чувство дистанции» (Тактика бокса. ФиС, 1952, стр. 147.).

Это указание весьма конкретно говорит о том, что для развития чувства дистанции у боксеров необходимо развивать тонкость зрительных и мышечно-двигательных ощущений. Таким образом, дается направление, по которому следует идти при разработке методики развития чувства дистанции у боксеров.

Следует заметить, что экспериментальных исследований, посвященных развитию чувства дистанции у боксеров, почти, не проводилось. Известна лишь диссертация О. В. Петунина (1964), в которой частично затрагивается этот вопрос, а также впервые делается попытка измерить и количественно охарактеризовать степень развития этого чувства у боксеров разной спортивной квалификации.

Измерение чувства дистанции производилось следующим образом. Испытуемым давалось задание подходить к цели (специальный мешок с платформой, укрепленный на гимнастической стенке) на удобную дистанцию. Расстояние от перчатки до цели измерялось. За меру чувства дистанции принималось среднее квадратическое отклонение перчатки от среднего расстояния до цели.

О. В. Петуний установил, что чувство дистанции у боксеров высокой спортивной квалификации примерно в два раза лучше, чем у новичков и боксеров младших спортивных разрядов. Этот факт он объясняет тем, что в процессе длительных занятий боксер постоянно вынужден рассчитывать расстояние до партнера, соизмерять его, что в конечном итоге приводит к развитию чувства дистанции.

Из анализа специальной литературы следует, что, несмотря на важность развития чувства дистанции у боксеров, в процессе обучения этому уделяется еще недостаточное внимание.

Теория и практика бокса постоянно развиваются и совершенствуются, однако в последние годы методика обучения боксеров чувству дистанции существенных изменений не претерпела. Даже те немногие специальные упражнения для развития чувства дистанции, которые были предложены еще в 30-х гг., в настоящее время почти не используются в практике. Об этом говорят результаты наших наблюдений в московских залах бокса, а также опрос многих известных тренеров.

Достаточно сказать, что основным упражнением, применяемым для развития чувства дистанции у боксеров, является упражнение в парах в условиях свободного передвижения, направленное на развитие умения сохранять заданную дистанцию. При этом дистанция проверяется только действием — ударом, шагом и т.п., а зачастую боксеры ограничиваются только зрительной ориентацией, что значительно снижает тренирующий эффект данного упражнения.

В методической литературе имеется ряд ценных указаний, могущих повлиять на дальнейшую разработку методики развития чувства дистанции у боксеров. Правда, эти указания носят в основном характер предположений, так как они основаны на умозрительных заключениях и не проверены экспериментально. К таким предположениям можно отнести, например, концепции Г. О. Джерояна о существовании ударной и защитной дистанций, а также о различии расстояний, с которых наносятся удары левой и правой рукой, и некоторые другие. Сами по себе эти предположения чрезвычайно интересны и могут оказаться очень полезными при обучении боксеров чувству дистанции, однако они нуждаются в экспериментальной проверке.

Подводя итог изложенному выше, можно констатировать, что назрела острая необходимость разработки методики развития чувства дистанции у боксеров с использованием последних достижений науки в области теории и методики спорта, а также в области формирования и развития пространственно-различительной деятельности человека.

ОСОБЕННОСТИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ДИСТАНЦИИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ БОКСЕРОВ

Для выяснения некоторых особенностей в умении определять и сохранять дистанцию боксерами разной спортивной квалификации было проведено специальное экспериментальное исследование. Мы ограничились исследованием только дальней дистанции. Этот выбор объясняется тем, что именно с дальней дистанции начинается обучение боксеров и на ней закладываются основы умения определять расстояние до партнера для осуществления боевых приемов. Причем основные закономерности обучения этому умению можно использовать не только на дальней, но и на средней, а также частично и на ближней дистанции.

Прежде всего, нас интересовал вопрос, с какой точностью определяют и сохраняют дистанцию боксеры разной спортивной квалификации. Ведь если разница в их показателях будет невелика, то, значит, точность определения или сохранения дистанции не должна значительно влиять на спортивное мастерство боксеров, и поэтому не стоит уделять слишком много внимания развитию чувства дистанции. Если же различие будет большим, то рост спортивного мастерства боксеров в значительной степени должен быть связан и с развитием чувства дистанции. Кроме того, это позволило бы также говорить о том, что чувство дистанции можно развивать в результате тренировочных занятий боксом.

Мы задавались также целью проверить некоторые свои предположения, а также концепции, высказанные в литературе, но не подтвержденные экспериментальным путем. В частности, проверялось предположение, что на дальней дистанции удары правой рукой наносятся с более близкого расстояния, чем левой. О справедливости этого утверждения говорят наши собственные наблюдения, а также высказывания многих тренеров и методистов по боксу. Большой интерес представляет выяснение различия между дистанцией, с которой наносятся удары и дистанцией, сохраняемой при защите от ударов партнера. Решение всех этих вопросов позволило бы разработать ряд методических рекомендаций для развития чувства дистанции, а также для обучения некоторым приемам техники и тактики бокса.

Для проведения эксперимента был сконструирован прибор, названный дистанциометром, и разработана методика, позволяющая измерять с помощью прибора точность определения и сохранения дистанции в условиях, приближенных к естественным, то есть при непосредственном взаимодействии партнеров друг с другом. Дистанциометр весит всего 380 г и почти не мешает испытуемым во время эксперимента. Точность регистрации расстояния между боксерами — до 1 см.

В исследованиях принимала участие постоянная группа испытуемых — 30 человек, среди которых было 15 новичков и 15 боксеров высокой спортивной квалификации — мастеров спорта и кандидатов в мастера спорта. Результаты исследования показали, что боксеры высокой спортивной квалификации значительно точнее определяют дистанцию по сравнению с новичками. Это иллюстрирует табл. 1, в которой приведены индивидуальные и средние данные по точности определения дистанции боксерами разной спортивной квалификации.

За меру точности определения дистанции принималась величина σ (сигма), показывающая, насколько в среднем боксер отклоняется от расстояния до цели.

Чем меньше σ , тем точнее боксер чувствует дистанцию, то есть тем более стабильна дистанция, с которой он наносит удары. При большей дистанции более вариативна.

Таблица 1
Точность определения дистанции боксерами разной спортивной квалификации

Новички		Мастера спорта и кандидаты в мастера спорта	
фамилия	σ (см)	фамилия	σ (см)
П-ев	10,5	Р-ин	5,3
С-ев	9,0	Б-ев	4,9
Е-ов	8,7	Д-ов	4,6
Е-ик	8,5	Г-ов	4,0
С-ов	8,4	С-ов	3,9
С-ий	8,1	А-ов	3,6
К-ов	8,0	О-ов	3,2
И-ов	7,4	К-ов	2,8
Л-ук	6,8	Г-ин	2,8
Б-ов	6,5	С-ий	2,7
А-ев	6,3	Ш-ин	2,5
Г-ев	5,8	М-ий	2,3
П-ов	5,6	Б-ов	2,1
Г-ан	5,1	С-ей	2,0
К-ко	4,3	К-ин	1,9
Общая сигма	7,0	Общая сигма	3,3

Из табл. 1 видно, что точность определения дистанции у новичков (± 7 см) в два с лишним раза хуже, чем у высококвалифицированных боксеров ($\pm 3,3$ см). Это говорит о том, что у боксеров высокой спортивной квалификации дистанция, с которой они наносят удары, более стабильна по сравнению с дистанцией у новичков. Следовательно, точность определения дистанции ударов — показатель спортивного мастерства боксеров. Правда, у некоторых новичков (К-ко и Г-ан) точность определения дистанции даже несколько выше, чем у отдельных боксеров высокой квалификации (Д-ов, Р-ин, Б-ев). Следует, однако, заметить, что именно эти квалифицированные боксеры отличаются плохим чувством дистанции, что мешает дальнейшему росту их спортивного мастерства.

В результате чего же происходит развитие умения точно определять расстояние до цели? Не подлежит никакому сомнению, что умение точно определять расстояние, с которого наносятся удары, — одна из главных составных частей чувства дистанции у боксеров. Имеются некоторые данные, говорящие о том, что в основе выработки чувства дистанции лежит развитие функций глубинного зрения. Например, установлено, что фехтовальщики более высокой квалификации, у которых лучше развито чувство дистанции, отличаются и лучшей остротой глубинного зрения (В. К. Калин, 1964).

Вероятно, большая точность определения дистанции высококвалифицированными боксерами по сравнению с новичками и объясняется в основном более развитым у них глубинным зрением благодаря многолетним систематическим занятиям боксом. Это подтверждается и некоторыми исследованиями, в результате проведения которых установлено, что точность глубинного зрения у боксеров высокой квалификации превосходит показатели новичков и что у боксеров она выше, чем у представителей многих видов спорта, не требующих точного определения расстояния, например у пловцов, альпинистов, борцов и др. (В. В. Васильева, 1951; Д. Б. Шмульян, 1961).

Следует заметить, что точность определения дистанции у боксеров высокой квалификации улучшается под влиянием многолетних занятий боксом почти без применения специальных упражнений. Процесс тренировки точности определения дистанции ударов происходит в основном стихийно, и поэтому даже боксеры-мастера, по-видимому, еще не достигли в этом предельно возможных результатов.

Анализ результатов исследования, посвященного выявлению различия между дистанциями, с которых наносятся удары левой или правой рукой, позволяет установить существенную разницу в зависимости от квалификации боксеров.

Таблица 2
Различия между дистанциями, с которых наносятся
удары левой и правой рукой, у боксеров разной спортивной
квалификации

Фамилия	Новички			Мастера спорта и кандидаты в мастера спорта			
	Дистанция ударов левой рукой (см)	Дистанция ударов правой рукой (см)	Достоверность различия (t)	Фамилия	Дистанция ударов левой рукой (см)	Дистанция ударов правой рукой (см)	Достоверность различия (t)
Б-ов	88	81	2,4	Р-ин	93	81	5,0
С-ев	130	123	1,6	К-ин	82	83	0,8
Е-ин	108	105	0,7	Б-ов	89	89	0,0
С-ий	127	117	2,5	Г-ов	86	69	9,4
А-ев	112	111	0,3	А-ов	96	95	0,2
К-ов	108	119	3,2	С-ей	115	95	16,6
Е-ов	113	116	0,7	Г-ин	133	116	13,0
К-ко	116	106	5,0	М-ий	125	110	12,2
П-ов	119	112	2,5	Д-ов	120	94	12,3
Л-ук	122	115	2,3	К-ов	121	103	14,0
П-ев	123	121	0,4	Ш-ин	98	93	4,3
С-ов	100	93	1,8	Б-ев	102	96	6,0
Г-ан	105	85	9,0	О-ов	81	75	4,4
И-ов	105	111	1,8	С-ов	100	76	13,3
Г-ев	87	98	3,5	С-ий	105	81	28,0

В табл. 2 приведены средние расстояния, с которых наносятся удары левой и правой рукой, а также различия между ними. Достоверность различия определялась с помощью так называемого критерия Стьюдента, обозначаемого буквой t . Если $t > 3$, то различие достоверно с вероятностью не менее 95%. При $t < 3$ достоверного различия не существует.

Из табл. 2 видно, что у основной массы высококвалифицированных боксеров (12 человек) дистанция, с которой наносятся удары правой рукой, меньше той с которой выполняются удары левой рукой. Только у трех боксеров-мастеров нет достоверного различия между этими дистанциями, то есть они практически одинаковы.

У новичков картина пестрая. Так, у 11 спортсменов не существует достоверного различия между дистанциями, с которых наносятся удары левой и правой рукой. У двух (К-ко и Г-ан) удары правой рукой наносятся с меньшей дистанции, чем удары левой, а у двух других (К-ов и Г-ев) наоборот.

Чем же объясняется факт, что высококвалифицированные боксеры для нанесения ударов правой рукой подходят на более близкое расстояние, чем для нанесения ударов левой? По-видимому, в процессе боя на ринге создаются такие условия, которые требуют, чтобы боксер для нанесения ударов справа подходил на более близкое расстояние, чем для нанесения ударов слева. Если проанализировать исходное положение, боксеров перед нанесением ударов, можно заметить, что перчатка левой руки спортсмена боксирующего в левосторонней стойке, находится ближе к цели, чем перчатка правой руки, так как боксер стоит левым боком к партнеру. Следовательно, если боксер хочет нанести удар правой рукой, его кулак должен совершить более длинный путь, чем при ударе левой рукой. В силу указанной причины удар справа становится более заметным для партнера, чем удар слева. Кроме того, большинство боксеров наносят свой сильнейший удар именно правой рукой, и поэтому партнер всегда особенно внимателен к ударам справа. Следует учесть еще и то обстоятельство, что при ударах правой рукой боксер больше раскрывается для ударов партнера, чем при нанесении ударов левой.

Перечисленные причины, по-видимому, и заставляют боксера для нанесения ударов справа подходить к партнеру на более близкое расстояние, чем для нанесения ударов слева.

В результате многолетних систематических занятий боксом у боксеров высокой спортивной квалификации, вероятно, вырабатываются специфические дистанции для нанесения ударов правой или левой рукой.

Новички же за короткое время занятий боксом еще не научились дифференцировать расстояние до партнера. На них еще не воздействуют в достаточной степени те условия, под влиянием которых высококвалифицированные боксеры наносят удары слева с более дальнего расстояния, чем ударов справа. Поэтому большинство новичков (13 из 15) наносят удары правой и левой рукой практически с одинакового расстояния, а двое — удары справа даже с более близкого расстояния, чем удары слева.

Мы уже отмечали, что некоторые высококвалифицированные боксеры приближались на одинаковые расстояния для нанесения ударов правой и левой рукой, подходя к партнерам не на дальнюю, а на среднюю дистанцию. На вопрос, почему они подходят на эту дистанцию, спортсмены отвечали, что они привыкли вести бой на средней и ближней дистанциях и поэтому наносят удары без шага вперед. Все они невысокого роста, то есть типичные боксеры, предпочитающие вести бой преимущественно на средней и ближней дистанциях.

Следовательно, у высококвалифицированных боксеров расстояние, с которого наносятся удары левой и правой рукой зависит от индивидуальной манеры боя. У новичков такой зависимости не обнаруживается, поскольку все они боксируют только на дальней дистанции.

Итак, можно констатировать, что в процессе длительных занятий боксом формируются свои, особые, дистанции для нанесения ударов левой и правой рукой, которые, в свою очередь, зависят от индивидуальной манеры боя. Учитывая, что при этом не применялось каких-либо специальных упражнений, направленных на обучение умению определять необходимую дистанцию в зависимости от нанесения ударов правой или левой рукой, можно предположить, что процесс обучения в этом отношении далеко не совершенен и боксерам приходится с большой затратой энергии и времени интуитивно находить удобную дистанцию для нанесения ударов правой или левой рукой. Мы считаем, что этот процесс надо сделать целенаправленным, используя соответствующие средства и методы, специально обучать боксеров умению определять удобную дистанцию ударов в зависимости от того, какой рукой они наносятся.

При проверке точности сохранения заданной дистанции боксерами разной спортивной квалификации было установлено, что величина и разброс ошибок, допущенных при этом, у новичков гораздо больше, чем у высококвалифицированных боксеров. Среднее отклонение от заданной дистанции у боксеров-мастеров равно 8,7 см, у новичков – 18 см.

Это говорит о том, что высококвалифицированные боксеры более стабильно сохраняют дистанцию, нежели новички. Следовательно, точность сохранения заданной дистанции также свидетельствует о спортивном мастерстве боксеров.

Следует заметить, что в эксперименте по исследованию точности сохранения заданной дистанции боксер, должен был сохранить ее, защищаясь от ударов партнера. Следовательно, чтобы сохранить заданную дистанцию, боксер вынужден был реагировать не только на изменение партнером расстояния, но и на его удары, используя для этого защиты отклонами, а также уходами назад и в стороны, поскольку применение других защит связано с нарушением заданной дистанции. Перечисленные защиты требуют от боксера быстрой реакции на движение партнера, точного расчета времени и дистанции, а также быстроты движений ног и туловища. По-видимому, именно благодаря более совершенному развитию указанных качеств боксеры высокой квалификации точнее, сохраняют заданную дистанцию, чем новички.

Для выяснения вопроса, существует ли взаимосвязь между точностью определения дистанции, с которой наносится удар, и точностью сохранения заданной дистанции, был проведен специальный анализ (корреляционный), позволивший установить, что указанная взаимосвязь является очень слабой независимо от спортивной квалификации боксеров.

Полученные данные можно объяснить тем, что точность сохранения заданной дистанции мало зависит от умения определять расстояние до партнера. На первый взгляд этот факт кажется парадоксальным.

Как можно точно сохранить дистанцию, не умея правильно определять ее?