

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра спортивных игр и гимнастики

Ю.М. Прохоров

БОКС. ВСТРЕЧНЫЙ БОЙ И СПОСОБЫ ЕГО ВЕДЕНИЯ

Методические рекомендации

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2017*

УДК 796.83(075.8)
ББК 75.713я73
П84

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 4 от 28.04.2017 г.

Автор: доцент кафедры спортивных игр и гимнастики ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук, мастер спорта СССР международного класса по боксу **Ю.М. Прохоров**

Рецензенты:

доцент кафедры физической культуры УО «ВГМУ»,
кандидат педагогических наук, мастер спорта СССР по боксу
В.В. Столбицкий; педагог дополнительного образования
ГУДО «Витебский городской центр творчества детей и молодежи»,
мастер спорта СССР по боксу *Д.М. Трофимович*

П84 Прохоров, Ю.М. Бокс. Встречный бой и способы его ведения : методические рекомендации / Ю.М. Прохоров. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – 40 с.

Методические рекомендации предназначены для помощи в формировании специальных умений боксера противостоять агрессивным действиям противника. В издании рассматриваются вопросы обучения технике выполнения встречных ударов вразрез и ударов «сайд-степ», раскрываются способы перехвата инициативы в активной стадии боя.

Предназначено для специалистов: тренеров и преподавателей, педагогов дополнительного образования, руководителей кружков, студентов и учащихся, изучающих технику и тактику ведения боя в ударных видах спортивных единоборств: бокс, кик-боксинг, тайский бокс и др., а также для самостоятельного обучения основам ведения поединков на ринге.

УДК 796.83(075.8)
ББК 75.713я73

© Прохоров Ю.М., 2017
© ВГУ имени П.М. Машерова, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. УСЛОВИЯ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ ВЕДЕНИЯ ВСТРЕЧНОГО БОЯ ...	5
2. ТЕОРИЯ ОБУЧЕНИЯ УДАРАМ ВСТРЕЧНОГО БОЯ	10
2.1. Встречные удары «сайд-степ»	10
2.2. Удары вразрез	13
3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ, ОСВОЕНИЮ СПОСОБОВ ВЕДЕНИЯ ВСТРЕЧНОГО БОЯ	16
ЗАНЯТИЕ № 1. Обучение технике выполнения прямого удара «сайд-степ» правой рукой	16
ЗАНЯТИЕ № 2. Обучение технике выполнения прямого удара вразрез левой рукой	18
ЗАНЯТИЕ № 3. Повторение и закрепление техники выполнения ранее изученных приемов ведения встречного боя	20
ЗАНЯТИЕ № 4. Обучение встречному удару «сайд-степ» левой рукой	22
ЗАНЯТИЕ № 5. Совершенствование практических умений и навыков выполнения ударов «сайд-степ» в различных комбинационных сочетаниях	24
ЗАНЯТИЕ № 6. Обучение прямому удару вразрез правой рукой	26
ЗАНЯТИЕ № 7. Обучение технике выполнения двойных ударов «сайд-степ» с изменением направления движения	28
ЗАНЯТИЕ № 8. Изучение приемов ведения встречного боя на ограниченном пространстве: у канатов, в углу ринга	30
ЗАНЯТИЕ № 9. Обучение встречным ударам сбоку и снизу на средней и ближней дистанциях	32
ЗАНЯТИЕ № 10. Обучение приемам встречного боя при работе с левшой	34
ЗАНЯТИЕ № 11. Обучение приемам перехвата инициативы в условиях встречного боя ..	36
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	39
ЛИТЕРАТУРА	40

ВВЕДЕНИЕ

Бокс, сохраняя традиционные характеристики кулачного боя по определенным правилам, активно совершенствуется и развивается. АИВА – международная ассоциация любительского бокса, насчитывает более 200 национальных федераций. Широкая популярность бокса как олимпийского вида спорта предопределяет высокую конкуренцию среди участников официальных международных соревнований.

Анализируя бои международного уровня, приходится констатировать, что ушли в прошлое ранее известные национальные школы бокса, характеризующиеся доминированием той или иной манеры ведения боя. Например, кубинская школа – где боксеры среднего уровня технической подготовки, добивались преимущества за счет морально-волевых качеств; литовская школа – когда технические действия классического выполнения приемов позволяли спортсмену добиться очевидного преимущества; советской школы – опосредующей активную наступательную доктрину в сочетании с хорошей физической подготовкой. К сожалению, приходится констатировать отсутствие национальной школы бокса Беларуси, как таковой, хотя белорусские боксеры имеют определенные спортивные результаты. Например, три олимпийские медали: золото В. Яновского (тренеры Кондратенко В.Г. и Янушковский Э.А., г. Сеул, 1988 г.) и серебро В. Зуева, (тренер Колчин А.К., г. Афины, 2004 г.) – оба боксеры из г. Витебска и бронза М. Арипгаджиев (тренер М. Абдулабеков, г. Афины, 2004 г.).

Современный бокс, как правило, – это агрессивный, плотный бой с большим количеством ударов. В таких условиях, спортсмен вынужден активно защищаться, атаковать контратаковать, встречать противника в течение всего поединка. Из-за переменчивости успешных действий на ринге часто судьям очень трудно определить победителя. Высокая конкуренция и уровень технико-тактического мастерства боксеров повышают важность практических умений и навыков ведения встречного боя, так как встречные удары являются эффективным средством противодействия агрессии противника, часто приводят к нокдаунам и нокаутам.

Специфика встречного боя состоит в том, что боксер пропускает встречный удар в момент своей атаки, где скорости и массы тел боксеров суммируются. Выполняя удар, боксер открывается, у него снижаются защитные функции, он наиболее уязвим и открыт во время своей атаки. Практика соревнований показывает, что можно выдержать мощнейший удар, если его ожидаешь и видишь, но легко попасть в глубокий нокаут от слабого удара, который не ожидал и не видел. Встречные удары плохо заметны, неожиданны и часто приводят к нокауту.

Таким образом, на современном этапе развития бокса в арсенале боксера-мастера, должны находиться приемы способные остановить агрессивного противника, позволяющие ему перехватывать инициативу и неожиданно атаковать противника. В этом плане достаточно эффективными являются удары «сайд-степ» – встречный удар с одновременным смещением в сторону, и удары вразрез – выполняемые на встречу, т.е. в противоположную сторону, удару противника. Встречные удары фактически применимы в любой фазе боя и на всех дистанциях. Их выполняют как левой, так и правой рукой, разными способами, без предварительной подготовки, или после защитных действий. Фактически они являются важным показателем профессионального мастерства боксера. Данные приемы мы относим к классу нокаутирующих ударов, так как четкое их исполнение, как правило, приводит к остановке боя рефери.

1. УСЛОВИЯ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ ВЕДЕНИЯ ВСТРЕЧНОГО БОЯ

Анализируя результаты выступлений лучших боксеров на официальных соревнованиях международного уровня, сопоставляя технический уровень, тактику и манеру ведения боя, условия и содержание боевой практики нами определялись тенденции развития и доминирующие факторы успеха боксера на соревнованиях.

Бой на ринге характеризуется непрерывностью изменений самых разнообразных боевых движений и ситуаций. В этих условиях важно постоянно сохранять наиболее удобные положения тела. «Боевая стойка боксера» специалистами определяется как наиболее удобное положение боксера для нападения или обороны (Ф. 10, 11).



Ф.1



Ф. 2

Положение «боевой стойки боксера» должно обеспечивать: 1) хороший обзор противника и создавать противнику неудобство для проведения атакующих действий;

2) возможность эффективного выполнения собственно защитных или атакующих действий; 3) устойчивость и равновесие тела; 4) легкость, удобство и свободу передвижений в любую сторону в случае необходимости.

В качестве важных показателей боевой стойки боксера необходимо выделить следующие характеристики:

1. Голова опущена вниз и повернута влево, прямо на противника, подбородок прижат к груди, взгляд исподлобья.

2. Левая рука выдвинута вперед, в локтевом суставе угол составляет 110–130 гр. и чуть отведена в влево, чтобы не затруднять обзор и видимость противника.

3. Кулак левой руки (его верхняя часть) находится на уровне брови. Правый кулак касается подбородка, прикрывает его и нижнюю часть лица. Кисти обеих рук повернуты вовнутрь, в сторону ладоней.

4. Левое плечо чуть приподнято вверх. Оно прикрывает левую сторону подбородка. Правое – расслаблено и чуть опущено вниз.

5. Локоть левой руки не должен быть далеко отведен в сторону, необходимо сохранять положение руки близкое к вертикальному, закрывая линию удара в туловище.

6. Правый локоть прижат к правой стороне туловища и защищает область расположения печени.

7. Спина сутулая, плечи чуть сведены друг к другу. Грудь спрятана между плечами.

8. Туловище повернуто вправо. Живот слегка напряжен и подобран.

9. Ступни обеих ног слегка развернуты вправо: левая 25–30 гр. правая стопа – чуть больше 65–75 гр. Пятки левой (опорная) и правой (толчковая, стоящая сзади) ног чуть приподняты и пола не касаются. Ноги расположены на удобном расстоянии друг от друга приблизительно на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, правая нога – чуть больше левой и на нее смещен центр тяжести.

Современный уровень технического мастерства боксера настолько велик, что тактика «избегания столкновений» за счет легкости передвижений, сохраняя дальнюю дистанцию, обречена на провал. Независимо от того, каков сам боксер или его противник высокий или низкий, агрессор или контровик ему приходится принимать бой на средней и ближней дистанциях. В этих обстоятельствах положение классической стойки теряет свою надежность.



Ф. 3

При сближении с противником, боксер попадает на ударную дистанцию и здесь нельзя медлить. Одним из вариантов противодействия является немедленный разрыв ударной дистанции за счет ног: скачек назад, шаг в сторону и др. Однако, это не всегда получается, из-за ограниченности пространства. В соревновательной практике, т.е. в бою, часто имеют место ситуации, когда боксер прижат к канатам или к углу ринга и здесь не рекомендуется «рубиться», находясь в стойке, отвечать ударом на удар. В такой ситуации целесообразно прибегнуть к варианту «глухой защиты» (Ф. 3).

«Глухая защита» – это защита, которая обеспечивает надежное укрытие и позволяет боксеру безопасно находиться на месте – в зоне нанесения ударов. Положение «глухой защиты» – защитный вариант боевой стойки боксера, который отличается от ранее описанного варианта классической стойки боксера.

Переход в положение глухой защиты осуществляется следующим образом: – отталкиваясь опорной ногой, делаем толчковой ногой (стоящей сзади) широкий шаг назад; – переносим вес тела на переднюю ногу, которая выпрямляется в коленном суставе, а туловище наклоняем вперед, как можно ближе к противнику, но не дальше носка впереди стоящей ноги; – пятки ставим на угол – опора на всю стопу; – кулаки прижаты к височным ямкам, соответственно правый к правой ямке, а левый к левой: – локти свободно, вертикально свисают вниз, т.е. отведены от туловища. В общем виде – печень как можно дальше от противника, а голова – как можно ближе. В этом положении ноги играют второстепенную роль «жесткой опоры», а туловище остается подвижным: вправо, влево, назад. В положении «глухой защиты» боксер продолжает искать возможность активизации своих действий. В таком положении, при атаке противника, отвечать нужно выборочно, как бы «выстреливая», «врезаясь» короткими ударами в голову. Хорошо зарекомендовала себя и практика контратакующих серийных действий сразу после атаки противника.

Противоположным варианту «глухой защиты» является путь опережения противника, когда при сближении с противником на ударную дистанцию боксер выполняет «подсадку» вниз и начинает свои атакующие действия ударами снизу, раньше, чем это сделает агрессивный противник. При выборе варианта атаки, положения классической стойки также существенно изменяются: – левая рука прижимается к левой височной ямке, а правая от подбородка поднимается к правой височной ямке, – ноги сгибаются в коленных суставах, т.е. «боксер как бы «ныряет» под удары противника вес тела при этом распределяется на обе ноги. Данное положение удобно для выполнения атакующих действий, одиночным ударом или серией ударов (Ф. 4). Однако следует помнить, что во избежание случайных неприятностей, выпрямляться при атакующих действиях

не стоит, а после них следует немедленно разорвать дистанцию и только потом принять положение классической стойки боксера.



Ф. 4



Ф. 5

Существует и промежуточный вариант продолжения боя в активной фазе противоборств боксеров на ринге. На средней и ближней дистанциях плотность боя и скорость нанесения удара значительно увеличивается. Эти обстоятельства создают дополнительные сложности для своевременного реагирования и выбора варианта действий – нападения или защиты. Осложняет ситуацию и состояние выносливости спортсмена, которая резко снижается к моменту окончания боя. Боксер должен активно противодействовать агрессивным действиям противника – атаковать первым, провести встречный удар, разорвать ударную дистанцию, но у него не хватает сил. В таких обстоятельствах, зрители часто слышат выкрик: «вяжи противника» – не давай ему работать за счет прижимания, наложения рук на руки противника, их удержания или «борьбы в стойке». Такие действия запрещены правилами соревнований, но, как говорится: «из двух зол, выбирают меньшую», при этом, краткосрочность их проявления часто остается безнаказанной со стороны рефери.

При выборе варианта сковывания противника, классические положения стойки боксера также оказываются не надежными. В таком варианте боксер выпрямляется – ноги и туловище прямые, вес тела смещается в сторону противника. Рекомендуется сделать шаг вперед толчковой ногой (стоящей сзади). Руки выпрямляются в локтевых суставах и накладываются сверху на руки противника. Туловище прижимается к туловищу противника, а голова к его левому плечу. За счет этих действий противник лишается ударного пространства, т.е. расстояния для «разгона удара» и его руки теряют свободу движений (Ф. 5).

Еще одним из важных компонентов предварительной готовности к ведению встречного боя является передвижения боксера по рингу. Известная в боксерском мире фраза, характеризующая манеру ведения боя одного из великих боксеров профессионального ринга Мухаммеда Али: «порхает как бабочка, а жалит как пчела» и близкое с ним по смыслу высказывание «ноги волка кормят» (В. Кондратенко) – особенно актуальны для современного бокса.

В учебниках бокса описываются следующие виды перемещений: – «челнок» – мелкие скользяще, прыжки на двух ногах вперед-назад, выполняемые без пауз и задержек; – вышагивание – шаг вперед опорной и отшагивание – шаг назад толчковой ногой; – скачок, длинный скользящий прыжок с сохранением положения ног, вперед или назад; – приставной шаг, скользящие попеременные шаги вперед, назад, в стороны, по кругу. Выполнение этих технических действий характеризуются следующими фазами:

- 1) исходное положение, определяемое устойчивостью всех звеньев тела боксера;
- 2) подготовительная фаза, которая предполагает изменение основного положения: смещение центра тяжести, толчковое движение ног и другое;

3) основная, где осуществляется перемещение в пространстве;

4) заключительная, включает приземление и принятие наиболее удобного положения тела для выполнения активных действий: атаки, защиты, контратаки и др.

Каждый из перечисленных видов передвижения специфичен и применяется в зависимости от конкретной ситуации боя. Во-первых, много времени в бою боксер проводит на дальней дистанции. И здесь, чтобы спортсмену не представлять статистическую мишень, он применяет разные виды передвижений: челночные движения, и вышагивание передней ногой вперед, позволяют постоянно изменять дистанцию, сбивая «прицел» противника, усложняя ему выбор действия. В сочетании с синхронными движениями передней рукой, которые в такт движению ноги вперед-назад, периодически выполняет боксер противнику трудно отличить обманные действия от реальной атаки. Специалисты такие движения называют «вызов противника». Вызов характеризуется выдвиганием кулака передней руки вперед, за счет ее разгибания в локтевом суставе, как бы имитируя начальное движение удара, и возвращая его назад в исходное положение при челночном отскоке назад. Эти движения, с одной стороны, провоцируют противника, заставляя его отступать и отдавать инициативу, или атаковать, когда противник находится в позиции готовности – в боевой стойке. С другой стороны, они позволяют хорошо маскировать свои атакующие действия.

Технически челнок и вышагивание схожи и почти идентичны в начальном движении. В том и другом случаях выполняются: – отталкивания вперед толчковой (сзади стоящей) ногой со смещением центра тяжести вперед на опорную ногу; – при касании пола носком опорной ноги (расположенной ближе к противнику или двумя ногами при выполнении «челнока»), тут же выполняется отталкивание назад, тем самым восстанавливая исходное положение боевой стойки. Здесь важно не перегружать весом тела левую ногу, так чтобы как можно быстрее оттолкнуться назад и «провалить» противника.

Иногда челнок, вышагивание не дает ожидаемых результатов, в силу того, что противник, поверив провокационно-ложным или атакующим действиям, активно двигается назад, т.е. отступает и пытается избежать боевых столкновений, «оторваться» от противника. В этом случае ему принадлежит первенство, что позволяет обеспечить большой разрыв дистанции, который противником ликвидируется путем перемещения вперед приставным шагом. Передвижение вперед приставным шагом выполняется с опорной (впереди стоящей) ноги, которая делает скользящий шаг вперед и подшагивания толчковой ногой (стоящей сзади). При отрыве от противника назад, первый приставной скользящий шаг выполняется толчковой (стоящей сзади) ногой, а затем выполняется подшагивание опорной (стоящей впереди) ногой. При продолжении движения вперед или назад вышеописанные циклы движений повторяются.

Наиболее эффективным в части преследования противника мы считаем «бросок вперед». Данное техническое действие включает следующий комплекс движений: 1) сочетание приставных шагов: левой-правой-левой – своеобразный разгон; 2) поочередное отталкивание толчковой, а затем опорной ногой; 3) длинный скользящий «скачок» вперед; 4) приземление на правую, а затем на левую ногу. Вес тела при приземлении смещен на толчковую ногу; 5) движение вперед приставными мелкими шагами: правой-левой-правой, в результате чего боксер принимает исходное положение. Такой же порядок движений будет наиболее целесообразным, когда боксеру необходимо резко оторваться от противника – «бросок назад» только в другом порядке: приземление на левую, а затем на правую ноги и отшагивание: левой-правой-левой.

Опытный противник редко отступает, но делая несколько шагов назад, он смещается в сторону, чаще влево, так, как смещаясь вправо, он попадает в опасное положение для себя и удобное для атаки противника сильнейшей рукой – ударом правой рукой голову. Вправо движение начинается с шага правой ногой, а затем выполняется при-

ставное подшагивание левой ногой. Смещение влево, наоборот, начинают с шага левой ногой, а подшагивание выполняется правой ногой. Владея и применяя передвижения в сторону, с одной стороны, боксер лишает противника маневренности и может легко прижать его к канатам или в угол ринга. С другой стороны, этот способ передвижений позволяет боксеру сохранить активную позицию и избежать многих ударов противника.

Еще одним из важных видов перемещений по рингу являются передвижения с ударами вперед и назад. Одиночный, атакующий прямой удар сильнейшей рукой с дальней дистанции выполняется с шагом вперед левой ногой и соответствующим разворотом туловища и опорной ноги справа налево. При этом, ударное движение начинается с ног и синхронно-последовательным включением мышц туловища и рук. Идентичность выполнения данных движений распространяется на все виды ударов: прямые, сбоку, снизу, а также и на дальнюю, среднюю и ближнюю дистанции. Все движения частей тела, мышечные усилия заканчиваются одновременно в финальной стадии удара, т.е. в момент соприкосновения кулака с целью.

Одиночный атакующий удар левой рукой выполняется с применением вышагивания левой ногой, или с применением, т.е. скачком вперед. Скачок вперед следует применять, когда удар левой рукой является первым ударом комбинационного сочетания. Этот способ позволяет сохранить позицию готовности и эффективно выполнить следующий удар сильнейшей – правой рукой. При выполнении одиночного удара важным является время выхода с ударной дистанции, поэтому не следует перегружать весом левую ногу. Исключение имеет место при выполнении длинного акцентированного прямого удара левой рукой – «джеб». Этот удар выполняется при полном смещении веса тела на левую ногу и амплитудном увеличении движений корпусом и ударного действия рукой.

Серия ударов с продвижением вперед выполняются под разноименные ноги: удар правой рукой – шаг левой ногой и поворот туловища в сторону впереди стоящей ноги. При продолжении атаки левой рукой расстояние между ног сокращается за счет подшагивания правой ногой и обратного соответствующего разворота туловища и опорной ноги слева-направо. Одновременно выполняется ударное действие левой рукой.

Удары назад выполняются под одноименную ногу, т.е. шаг назад правой ногой выполняется одновременно с ударом правой рукой. Финальное положение после выполнения ударного действия должно быть тоже, что и при ударе вперед – нога и туловище развернуты влево, левая рука у подбородка и т.д. При продолжении серии ударов левой рукой, боксер выполняет отшагивание назад левой ногой, одновременно с обратным разворотом ног и туловища в исходное положение.

Таким образом, при выполнении серии ударов боксер должен восстанавливать исходное положение после второго удара. При продвижении вперед на один шаг - под разноименные, а при движении назад под одноименные ноги. При выполнении третьего и четвертого ударов цикл движений ногами повторяется, а смещение будет уже на два шага вперед или назад и т.д.

Исследуя вопросы передвижений, нами было установлено, что ряд известных боксеров из г. Витебска (Яновский В., Прохоров Ю., Тимкин Н., Масюк В. и др.) на практике применяли еще один из видов передвижений – «амортизационно пружинистую гребенку», который представляет те же мелкие челночные движения, только не вперед-назад, а вверх-вниз. Находясь на ударной дистанции, применяя такой вид передвижений, боксер как бы провоцировал противника к активным действиям, сокращая ему время для принятия решения и выбора способа реагирования, увеличивая, повышая тем самым плотность боя и сохраняя позицию готовности для нападения и обороны, в зависимости от ситуации.

Возможным вариантом смещения боксера является и прыжковый шаг в сторону с разворотом туловища и дальнейшим отрывом от противника приставным шагом. Суть

данного вида перемещения заключается в использовании прыжкового шага с разворотом ног и туловища идентично смещению. «Прыжковый шаг» – широкий шаг, в результате которого опорная нога (стоящая впереди) выполняет функцию отталкивания в сторону смещения с разворотом на передней части стопы, выпрямляясь в коленном суставе. Вес тела полностью смещается на ногу, выполняющую «прыжковое отшагивание» назад. Часто при выполнении данного смещения боксеры используют встречный удар «сайд-степ». Традиционно «сайд-степ» в терминологии бокса определяется как защитное сложно координационное действие, определяемое шагом в сторону. Однако в структуре встречного боя нами заостряется внимание не столько на защитных действиях. Нам важно подчеркнуть способы активного противодействия противнику. И, здесь доминирующую роль играет компонент ударного действия, поэтому мы считаем уместным сформулировать пояснение термину «удар «сайд-степ». «Удар «сайд-степ» – встречный удар со смещением в сторону. Об этом и других встречных ударах речь пойдет ниже.

Таким образом, боевая стойка в совокупности с передвижениями по рингу должны обеспечивать позицию предварительной готовности боксера к выполнению атакующих или защитных действий. Передвигаясь, боксер стремится к постоянному изменению дистанции, тем самым, запутывая и усложняя действия противнику. Они позволяют, с одной стороны, избегать многих ударов противника. С другой стороны, передвижения боксера важны и как элемент нападения. Противник не стоит на месте и поэтому атакующие и контратакующие действия также выполняются в движении. Они позволяют боксеру неожиданно изменять картину боя. Разрывая дистанцию и сближаясь с противником они обеспечивают качественную сторону эффективности выполнения боевых действий боксера на ринге.

Описанные выше нами положения боевой стойки и видов передвижения имеют фрагментарные основания, проверенны практикой и каждое из них хорошо зарекомендовало себя в конкретной ситуации боя на ринге. Правильный выбор боевой стойки и легкость передвижения максимально обеспечивают боксеру безопасность, надежность и эффективность - готовность боксера к качественному выполнению технических и тактических действий. Вариативность выбора опосредуется практическими умениями и навыками боксера, его опытом соревновательной деятельности, уровнем профессиональной подготовки. Боксеру важно уметь сохранять позицию готовности в течение всего поединка. «Позиция готовности» – это постоянная собранность, внимательность, сохранение наиболее удобного положения тела в течение всего поединка. Однако среди способов эффективного ведения встречного боя не менее важным условием является технико-тактическое мастерство выполнения встречных ударов.

2. ТЕОРИЯ ОБУЧЕНИЯ УДАРАМ ВСТРЕЧНОГО БОЯ

2.1. Встречные удары «сайд-степ»

Общая характеристика ударов «сайд-степ». Встречный удар со смещением в сторону – удар «сайд-степ» выполняется, как левой, так и правой рукой с применением любого вида удара в ситуациях, когда необходимо остановить агрессивные действия противника, разбить его атаку.



Ф. 6 (И.П.)



Ф. 7



Ф. 8

Эффективность применения данного приема заключается не только в том, что он предполагает смещение в сторону, т.е. выход с ударной зоны поражения, но и останавливает агрессивные действия противника встречным ударом. Есть несколько способов выполнения этого удара. Когда атака противника очевидна, встречный удар пробивается сразу с шагом назад и смещением вправо или влево. Лучше чуть с опережением в начальной стадии ударного движения руки противника к цели. Однако в бою часто возникают ситуации, когда противник использует резкое продвижение вперед – «бросается на противника». Здесь важно сохранить дистанцию за счет применения защитных действий: отклони туловища, шага или скачка назад, что позволяет избежать столкновения и нанести точный и сильный встречный удар. При достижении цели «удар «сайд-степ», с одной стороны, непременно нанесет определенные неудобства разрушительного плана, с другой, создает хорошие условия для контратакующих действий.

Техника и ошибки выполнения прямого удара «сайд-степ» правой рукой



Ф. 9 (И.П.)



Ф. 10



Ф. 11



Ф. 12 (И.П.)

Из положения боевой стойки боксера на дальней дистанции спортсмен выполняет: отталкивание опорной (левой) ногой назад-вправо, таким образом, чтобы голова и туловище за счет смещения вышли с «коридора удара». При этом опорная нога, разворачивается на передней части стопы по направлению носок на противника и выпрямляется в коленном суставе, а вес тела полностью переносится назад-вправо, на толчковую (стоящую сзади) ногу;

2) отшагивание правой ногой «прыжковым шагом» назад-вправо, т.е. широкий шаг с переносом веса тела на прыжковую ногу и разворотом стопы, туловища справа налево. При постановке ноги на пол стопа должна быть максимально развернута (пятка вправо), нога ставится на переднюю часть стопы, вес тела на правой ноге;

3) правая рука, синхронно с движениями, описанными выше, и с разворотом туловища и выносом правого плеча вперед, выполняет ударное движение по прямой линии к цели правой рукой в голову противника;

4) при движении подвернутого кулака к цели предплечью бьющей руки придается наружное спиралевидное вращение (локтевой сустав поднимается вверх, кулак в момент поражения цели фиксируется в развернутом положении - пальцы вниз). В силу того, что удар «сайд-степ» – встречный удар, его траектория корректируется с учетом движения противника вперед;

5) левая рука, при выполнении встречного удара «сайд-степ» правой рукой, прижимается к подбородку, тем самым закрывает нижнюю часть лица и выполняет страховочную функцию;

6) после отталкивания левая нога, скользящим приставным шагом подтягивается к середине стопы правой ноги. Затем боксер, скользящим приставным шагом правой ногой выполняет дальнейшее отшагивание, а левой ногой подшагивание и таким образом он уходит с ударной зоны поражения противником назад-вправо на дальнюю дистанцию.

Ошибки при выполнении встречного удара «сайд-степ» правой рукой

1. Прыжковое отшагивание правой ногой (стоящей сзади) делается назад без достаточного смещения в сторону и без разворота стопы.

2. При выполнении удара левая рука не закрывает подбородок.

Защиты

1. Подставка ладони, а при ударе в туловище локтя правой руки.

2. Блокировка удара предплечьем левой руки за счет поднятия локтя с подбивом удара противника вверх.

3. Отбивание вниз удара противника предплечьем (перчаткой) левой руки.

Техника выполнения встречного удара «сайд-степ» левой рукой



Ф. 13



Ф. 14



Ф. 15



Ф. 16

При выполнении встречного удара «сайд-степ» левой рукой боксер:

1) отталкивается левой ногой назад, смещая вес тела на правую ногу, с переводом функции отталкивания на правую ногу, которая с разворотом на передней части стопы вправо (пятка вперед-влево), выпрямляется в коленном суставе, при этом вес тела переносит влево, в сторону отшагивания и постановки левой ноги на пол;

2) опорной (стоящей впереди, левой) ногой боксер прыжковым шагом выполняет отшагивание назад-влево. При этом, во время отшагивания он разворачивает левую ногу и туловище слева-направо (правое плечо отводится назад-влево);

3) одновременно с этими движениями выполняется ударное движение левой рукой по традиционной траектории в зависимости от дистанции и выбранного боксером вида удара прямой, боковой, снизу. При этом, все движения ног, туловища, рук должны заканчиваться одновременно, фиксируя финальную стадию удара «сайд-степ» левой рукой. После выполнения удара правая нога, скользящим движением, подтягивается к середине стопы левой ноги. Затем выполняются скользящее отшагивание опорной (левой) ногой назад-влево, потом подшагивание правой ноги. Таким образом, боксер скользящим приставным шагом, смещаясь назад-влево, разрывает ударную дистанцию.

Ошибки при выполнении встречного «удара – «сайд-степ» левой рукой:

1. Боксер выполняет прыжковое отшагивание назад-влево без разворота туловища и без должного разворота стоп и туловища слева направо.

2. При выполнении прыжкового отшагивания правая нога смещается вправо одновременно с левой.

3. Правая рука отводится назад и подбородок открывается.

Защиты

1. Подставка перчатки правой руки.

2. Отклон туловища назад.

2.2. Удары вразрез



Ф. 17



Ф. 18



Ф. 19

Общая характеристика. Удары вразрез выполняются на встречных курсах, что увеличивает силовое воздействие. Удары вразрез – значит под атакующий удар противника. Они наиболее сложные, эффективны и наиболее опасны. Технически правильно выполненный и точный удар непременно приведет к нокдауну или нокауту (Ф. 17–19). К особенностям выполнения данных технических действий можно отнести «чистоту выполнения» т.е. сочетание защитного и ударного действий при ударе вразрез не должны препятствовать выполнению атакующего удара противника, который не достигает цели – удару по воздуху.

На современном уровне развития бокса значительно возросли скоростные показатели, поэтому боксеру необходимо профессиональное чутье, т.е. предвидение. Необходимо спровоцировать противника на выполнении того удара, который ты ожидаешь. В противном случае боксер с нанесением удара вразрез может опаздывать, что значительно снижает его качественные характеристики.

Наиболее популярным ударом вразрез с дальней дистанции является прямой удар правой рукой в голову, выполняемый под идентичный удар противника (Ф. 18). Не менее эффективным является удар вразрез правой рукой в корпус (Ф. 19). Довольно часто с целью сдерживания агрессивных действий противника боксеры применяют прямой удар вразрез левой рукой в голову или туловище (Ф. 21, 22). На средней и ближней дистанциях применяются удары вразрез снизу сбоку со смещением в сторону, которые выполняются и по корпусу, и в голову. С технической точки зрения удары вразрез сложны в исполнении и требуют высокого уровня профессиональной подготовки спортсмена.

Техника и ошибки выполнения прямого удара вразрез левой рукой



Ф. 20 (И.П.)



Ф. 21



Ф. 22



Ф. 23 (И.П.)

Прямой удар вразрез левой рукой в голову или в туловище, выполняется при атаке противником прямым ударом левой рукой. В качестве основных технических элементов этого удара нами определяются:

- шаг опорной (левой) ногой вперед к противнику и перенос веса тела на левую ногу;
- смещение вправо за счет наклона туловища и подсадка вниз, путем сгибания ног в коленном суставе;
- ударное действие, определяемое резким выпрямлением руки в локтевом суставе с вращением кулака вправо до положения ладонь вниз.

После нанесения удара боксер должен или продолжить атаковать противника правой рукой, так как он находится на ударной дистанции в удобном положении, или сразу же разорвать ударную дистанцию, как правило, шагом назад опорной ноги, возвращаясь в положение стойки боксера на дальней дистанции или скачком назад.

Ошибки при выполнении удара вразрез левой рукой

1. Боксер не выполняет подсадку под удар противника за счет сгибания ног в коленях, тем самым атакующий удар противника приходится в плечо.
2. При выполнении удара боксер отводит правую руку назад, открывая свой подбородок

Защиты

1. Подставка ладони, а при ударе в туловище локтя правой руки.
2. Отбив удара вниз кистью правой руки.

Техника и ошибки выполнения прямого удара вразрез правой рукой. Данный удар, как правило, выполняется с дальней дистанции и под атаку противника прямым ударом правой рукой в голову, т.е. правой под правую руку. Его целью могут являться

подбородок или солнечное сплетение. Этот удар мы относим к категории наиболее сложных и наиболее опасных ударов.



Ф. 24



Ф. 25



Ф. 26



Ф. 27

В качестве базовых элементов техники выполнения прямого удара вразрез правой рукой с дальней дистанции мы считаем:

- движение корпуса вперед за счет толчкового движения правой ногой и скользящего шага вперед левой ногой;
- перенос центра тяжести вперед на левую ногу;
- смещение корпуса и головы влево за счет разворота толчковой ноги (пятка вправо);
- ударное движение правой рукой с вращением кулака вправо с фиксацией развернутого положения кулака (пальцы вниз).

При выполнении данного удара важно, во-первых, чтобы левая рука, не участвующая в ударе, прижималась к подбородку и закрывала нижнюю часть лица, страхуя боксера от ударов противника. Во-вторых, после выполнения удара, без каких бы то ни было задержек, боксер должен продолжить атакующие действия ударом левой рукой или разорвать ударную дистанцию скачком назад.

Ошибки при выполнении удара вразрез правой рукой

1. Смещение туловища влево осуществляется не за счет разворота носка опорной ноги и неглубокой подсадки вниз, а за счет наклона туловища влево;
2. Отсутствие страховки подбородка, так как левая рука опускается к груди или отводится в сторону;
3. Замах рукой, выполняющей удар, т.е. правой рукой.

Защиты

1. Подставка кисти правой руки.

Примечание

1. В силу того, что встречные удары выполняются навстречу друг другу, единственной надежной защитой от них является подставка ладони или локтя руки не участвующей в ударе, которая должна закрывать нижнюю часть лица, а локоть туловищу.
2. Встречный удар выполняется в условиях активного продвижения противника вперед, поэтому он должен быть коротким, так как расстояние дистанции между боксерами резко сокращается.
3. После проведения встречного удара по корпусу рекомендуется дальнейший перевод на голову, т.е. встречный удар по туловищу не должен быть последним.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ, ОСВОЕНИЮ СПОСОБОВ ВЕДЕНИЯ ВСТРЕЧНОГО БОЯ

ЗАНЯТИЕ № 1. Обучение технике выполнения прямого удара «сайд-степ» правой рукой.

Задачи:

1. Обучение прыжковому шагу назад-вправо со смещением в сторону с разворотом туловища.
2. Обучение комплексу движений ног и рук при выполнении удара «сайд-степ».
3. Обучение координационному взаимодействию работы ног, рук, туловища.

Упражнение 1.

Исходное положение. Стойка боксера на дальней дистанции. Руки прямые, опущены вниз.

Содержание упражнения. Спортсмен выполняет смещение назад-вправо. Для этого боксер: – отталкивается опорной (впереди стоящей) ногой назад, смещая вес тела в сторону отшагивания; – выполняет отшагивание прыжковым шагом назад-вправо правой ногой. При этом левая нога разворачивается на передней части стопы справа налево (пятка вправо). Одновременно, во время отшагивания правая нога и туловище также выполняют соответствующий разворот справа-налево. На пол, нога, выполняющая отшагивание, ставится на переднюю часть стопы в развернутом положении – положение финальной стадии прямого атакующего удара правой рукой.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется фронтальным методом, работая с тренером. Затем перед зеркалом произвольно и по сигналу тренера-преподавателя. В удобном скоростном режиме. *Время выполнения упражнения:* 6 мин. После выполнения упражнения боксер принимает исходное положение – боевая стойка боксера на дальней дистанции.

Упражнение 2.

Исходное положение. Стойка боксера на дальней дистанции, руки прямые, опущены вниз.

Содержание упражнения. Двойное отшагивание назад-вправо. Для этого боксер выполняет: а) отталкивание опорной (впереди стоящей) ногой назад-вправо и отшагивание правой ногой прыжковым шагом с разворотом ног и туловища, как описано в упражнении 1; б) затем он делает скользящее подшагивание левой ногой к середине стопы правой ноги; в) после подшагивания левой ногой, боксер вновь выполняет скользящее «приставное отшагивание» правой ногой, продолжая смещаться назад-вправо и подшагивание левой ногой, разрывая дистанцию.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется перед зеркалом произвольно, а затем по сигналу тренера-преподавателя. В удобном скоростном режиме. *Время выполнения упражнения:* 6 мин.

Упражнение 3.

Исходное положение. **Ассистент** (спортсмен, помогающий партнеру в освоении приема) располагается перед **Исполнителем** фронтально, руки у нижней части лица (у подбородка). **Исполнитель** – стойка боксера на дальней дистанции.

Содержание упражнения. **Ассистент**, выпрямляя две руки по прямой линии, имитируя ударное действие, начинает движение вперед на **Исполнителя**. **Исполни-**

тель, выполняет смещение назад-вправо прыжковым шагом и одновременно имитирует, не касаясь противника, удар правой рукой в голову. Далее, он выполняет скользящие подшагивание левой ногой к середине стопы правой ноги, а затем скользящее отшагивание правой ногой назад-вправо и приставным шагом продолжает движение в заданном направлении три-четыре шага. Останавливается и упражнение повторяется заново, начиная с исходного положения.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется в паре, в имитационном режиме, в снаряженных перчатках. *Время выполнения упражнения:* 10 мин по 5 мин каждому со сменой задания.

Упражнение 4.

Исходное положение. **Ассистент** – ноги и туловище занимают положение стойки боксера на дальней дистанции, две руки закрывают нижнюю часть лица, кулаки прижаты к скулам. **Исполнитель** находится в стойке боксера на дальней дистанции.

Содержание упражнения. **Ассистент**, выпрямляя руки по прямой линии, имитируя ударное движение в голову, выполняет передвижение вперед на **Исполнителя**. **Исполнитель** выполняет защиту скачком или приставным шагом назад (один, два или три шага), сохраняя дальнюю дистанцию и после этих защитных действий выполняет: а) прыжковый шаг назад-вправо и одновременно имитирует ударное действие правой рукой – встречный удар «сайд-степ» и, продолжая смещение назад-вправо приставным шагом, уходит с ударной дистанции; б) два прыжковых шага назад-вправо, т.е. имитируя два встречных удара, затем продолжает смещение назад-вправо приставным, скользящим шагом.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется в парах, в удобном имитационном режиме, в снаряженных перчатках. Всего: 12 мин, по 6 мин каждому для выполнения заданий.

Упражнение 5.

Исходное положение. **Ассистент** – ноги и туловище в стойке боксера на дальней дистанции, две руки закрывают нижнюю часть лица, кулаки прижаты к скулам. **Исполнитель** находится в стойке боксера на дальней дистанции.

Содержание упражнения. **Ассистент**, выпрямляя руки по прямой линии, имитируя ударное движение в голову, выполняет движение вперед на **Исполнителя**.

Исполнитель выполняет смещение вправо от удара за счет наклона туловища вправо и посадки вниз – уклон вправо. При этом выполняется небольшой шаг вперед опорной (стоящей впереди) ногой, а лучше небольшой скачок двумя ногами навстречу противнику. Из этого положения **Исполнитель** выполняет ударные действия соответствующие выполнению удара «сайд-степ» правой рукой: прыжковый шаг назад-вправо, с разворотом ног и туловища, справа-налево и одновременным ударным движением правой рукой, имитируя встречный прямой удар правой рукой в голову противника, после чего продолжает движение назад-вправо и разрыв ударной дистанции приставным шагом.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется в парах, в удобном имитационном режиме, в снаряженных перчатках. Всего: 10 мин, по 5 мин каждому для выполнения задания.

Упражнение 6.

Исходное положение. Боевая стойка боксера на дальней дистанции.

Содержание упражнения. Боксер, работая в условиях вольного боя с тенью, поочередно выполняет встречный прямой удар «сайд-степ» правой рукой: 1) без подгото-

вительных действий; 2) после смещения скачком назад; 3) после смещения туловища вправо – уклона вправо.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется на боксерском мешке, в учебно-тренировочном режиме, т.е. удобном для **Исполнителя**, в снаряженных перчатках. Всего: 5 мин.

Методические указания. При выполнении тематических заданий **Исполнителю** следует обратить внимание на четкое выполнение следующих элементов:

1. Отшагивание правой ногой выполняется прыжковым шагом назад-вправо. При этом: а) вес тела полностью смещается на правую ногу; б) левая нога, при выполнении прыжкового шага остается на месте, выпрямляясь в коленном суставе, разворачивается на передней части стопы справа-налево; в) нога, выполняющая отшагивание, ставится на пол, на переднюю часть стопы в развернутом положении, идентично развороту опорной ноги разворачивается и туловище боксера;

2. Финальное положение удара, должно быть устойчивым и синхронизировано в выполнении вышеперечисленных отдельных элементов во времени исполнения и заканчиваться одновременно – в момент соприкосновения кулака с целью.

3. После выполнения удара опорная, левая нога скользящим приставным шагом подтягивается к середине стопы ноги, выполнявшей отшагивание, а затем выполняет следующее отталкивание назад. При этом правая нога скользящим приставным шагом выполняет второе отшагивание и тем самым, продолжает смещение назад-вправо, разрывая ударную дистанцию.

Всего: 49 мин.

ЗАНЯТИЕ № 2. Обучение технике выполнения прямого удара вразрез левой рукой.

Задачи:

1. Совершенствование техники выполнения встречного прямого удара «сайд-степ» правой рукой.

2. Обучение технике выполнения прямого удара вразрез левой рукой в голову и туловище.

3. Развитие координационного взаимодействия мышечных групп при выполнении встречных прямых ударов «сайд-степ» правой рукой и удара вразрез левой рукой.

Упражнение 1.

Исходное положение. Боевая стойка боксера на дальней дистанции.

Содержание упражнения. Боксер выполняет бой с тенью. По команде тренера выполняет прямой встречный удар «сайд-степ» правой рукой с фиксацией финального положения удара (2-3 сек.) и его коррекции, при необходимости. После этого продолжает смещение назад-вправо.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется в условиях вольного боя перед зеркалом по сигналу тренера–преподавателя. *Время выполнения упражнения:* 3 мин.

Упражнение 2.

Исходное положение. **Ассистент** – ноги и туловище находятся в положении стойки боксера на дальней дистанции, две руки закрывают нижнюю часть лица, кулаки прижаты к скулам и подвернуты вовнутрь. **Исполнитель** находится в стойке боксера на дальней дистанции.

Содержание упражнения. 1-й вариант. **Ассистент**, выполняет прямой удар левой рукой в голову с последующим продвижением по прямой линии вперед на **Исполнителя**, который выполняет отталкивание опорной ногой и прыжковый шаг назад–вправо, с разворотом толчковой ноги, на передней части стопы справа–налево и соответствующего разворота туловища. При этом, одновременно, он выполняет прямой удар «сайд - степ» правой рукой. 2-й вариант. **Ассистент**, выполняет несколько прямых ударов левой рукой в голову, активно продвигаясь вперед на **Исполнителя**, который выполняет встречный удар «сайд-степ» правой рукой в голову, но после защиты от первого удара скачком назад, т.е. под второй атакующий удар **Ассистента**, после чего разрывает ударную дистанцию приставным шагом со смещением назад–вправо.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется в парах, в удобном имитационном режиме, в снаряженных перчатках. *Время выполнения упражнения:* 6 мин., по 3 мин каждому для выполнения задания.

Упражнение 3.

Исходное положение. **Ассистент** – ноги и туловище находятся в положении стойки боксера на дальней дистанции, две руки закрывают нижнюю часть лица, кулаки прижаты к скулам. **Исполнитель** – в стойке боксера на дальней дистанции.

Содержание упражнения. **Ассистент**, выполняет прямой удар левой рукой в голову с последующим продвижением по прямой линии вперед на **Исполнителя**. **Исполнитель** выполняет прямой короткий встречный удар «сайд-степ» правой рукой в голову противника после уклона вправо, а после удара смещается приставным шагом назад–вправо.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется в парах, в удобном имитационном режиме, в снаряженных перчатках. *Время выполнения упражнения:* 6 мин., по 3 мин каждому для выполнения задания.

Упражнение 4.

Исходное положение. Боевая стойка боксера на дальней дистанции.

Содержание упражнения. **Ассистент** атакует прямым ударом левой рукой в голову. **Исполнитель:** 1) выполняет небольшое прыжковое движение вперед на двух ногах, или вышагивание опорной левой (впереди стоящей) ногой. При этом, смещая голову и туловище вправо, за счет небольшого наклона туловища и подсадки вниз, за счет сгибания ног в коленных суставах – положение уклон вправо; 2) одновременно с уклоном, выпрямляя левую руку и направляя кулак в цель выполняет встречный удар вразрез левой рукой в голову или туловище противника, поочередно. После чего разрывает ударную дистанцию скачком назад.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется в парах, в учебно-тренировочном режиме, в боевых перчатках. *Время выполнения упражнения:* 12 мин, по 6 мин каждому для выполнения заданий.

Упражнение 5.

Исходное положение. Боевая стойка боксера на дальней дистанции.

Содержание упражнения. **Ассистент**, атакует **Исполнителя** прямым ударом левой рукой в голову: один, два, три удара – до выполнения одиночного встречного удара **Исполнителем**. При этом, выбор способа выполнения встречного удара «сайд-степ» правой рукой без подготовительных действий, или после защиты скачком назад, после уклона вправо остается за **Исполнителем**, но с обязательным чередованием изучаемых приемов.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется в парах, в учебно-тренировочном режиме, в боевых перчатках. *Время выполнения упражнения:* 12 мин. (4 раунда), по 6 мин. каждому для выполнения тематических заданий.

Упражнение 6.

Исходное положение. Боевая стойка боксера на дальней дистанции.

Содержание упражнения. Боксер, работая в условиях вольного боя, выполняет одиночный прямой встречный удар «сайд-степ» правой рукой или встречный удар вразрез левой рукой, применяя разнообразные варианты его исполнения.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется на боксерском мешке, в учебно-тренировочном режиме, в снаряженных перчатках, по команде тренера-преподавателя. Встречный удар выполняется разными способами, как быстрый, сильный, акцентированный, короткий или длинный, в голову или туловище, правой или левой рукой. *Время выполнения упражнения:* 6 мин – два раунда.

Методические указания.

1. Удар «сайд-степ» правой рукой следует выполнять: а) с упреждением на движение противника вперед, как короткий, рубящий удар, с высоко поднятым локтем.

2. При выполнении удара «сайд-степ» справа левую руку необходимо прижимать к подбородку, закрывая нижнюю часть лица.

3. При встречном ударе вразрез левой рукой: а) правую руку следует все время держать у подбородка; б) локоть руки, выполняющей удар вразрез, должен оставаться внизу, а кулак – быть повернутым уже до начала ударного движения.

4. Туловище, при выполнении удара вразрез левой рукой не должно иметь амплитудный наклон вправо, необходимо оставаться как можно ближе к руке противника, выполняющей атакующий удар левой рукой в голову.

5. При смещении туловища вправо, во избежание столкновения плеча с кулаком противника, необходимо сделать небольшую подсадку вниз за счет сгибания двух ног в коленных суставах.

Всего: 45 мин.

ЗАНЯТИЕ № 3. Повторение и закрепление техники выполнения ранее изученных приемов ведения встречного боя.

Задачи:

1. Совершенствование практических умений выполнения одиночного встречного прямого удара правой рукой «сайд-степ» со смещением назад-вправо.

2. Совершенствование практических умений выполнения одиночных ударов вразрез левой рукой в голову и туловище.

3. Развитие координационного взаимодействия мышечных групп, участвующих в выполнении удара «Сайд-степ» правой рукой и удара вразрез левой рукой.

Упражнение 1.

Исходное положение. Стойка боксера на дальней дистанции.

Содержание упражнения. Вольный бой с тенью.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется индивидуально, перед зеркалом с применением разных ранее изученных приемов выполнения прямых встречных ударов «сайд-степ» правой или вразрез левой рукой с дальней дистанции. *Время выполнения упражнения.* 3 мин.

Упражнение 2.

Исходное положение. Боевая стойка боксера на дальней дистанции.

Содержание упражнения. **Ассистент**, свободно передвигаясь по рингу, атакует одиночным прямым ударом левой рукой в голову с активным продвижением вперед на противника, т.е. **Исполнителя**. **Исполнитель** выполняет одиночные встречные удары «сайд-степ» правой рукой или удар вразрез левой рукой в голову или туловище.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется в боевых перчатках, в учебно-тренировочном режиме, т.е. удобном для **Исполнителя**. Выбор выполнения приема остается за **Исполнителем**. *Время выполнения упражнения:* 12 мин, по 6 мин (два раунда) каждому для выполнения тематических заданий.

Упражнение 3.

Исходное положение. Боевая стойка боксера на дальней дистанции.

Содержание упражнения. **Ассистент**, свободно передвигаясь по рингу, атакует двумя, тремя прямыми ударами левой рукой в голову. **Исполнитель** выполняет защитные действия скачком или отклонением туловища назад, а под второй или третий удар, встречает противника (**Ассистента**) ударом «сайд-степ» правой или вразрез левой рукой в голову или туловище.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется в боевых перчатках, в учебно-тренировочном режиме, т.е. удобном для **Исполнителя**. Выбор способа выполнения приема остается за исполнителем. *Время выполнения упражнения:* 12 мин, по 6 мин (два раунда) каждому для выполнения тематических заданий.

Упражнение 4.

Исходное положение. Боевая стойка боксера на дальней дистанции.

Содержание упражнения. **Ассистент**, свободно передвигаясь по рингу, атакует двумя, тремя прямыми ударами левой рукой в голову. **Исполнитель** выполняет защитные действия скачком или отклонением туловища назад, а под второй или третий удар: 1) встречает противника (**Ассистента**) ударом «сайд-степ» правой рукой и продолжая движение назад-вправо, делая два-три приставных шага. После этого контратакует противника двумя ударами: левой боковой, который выполняется скачком вперед и прямым ударом правой рукой в голову. После этого он разрывает дистанцию скачком назад; 2) встречает ударом вразрез левой рукой в голову или в туловище и продолжает атаку прямым ударом правой рукой и прямым или ударом сбоку левой рукой в голову.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется в условиях свободного передвижения по рингу, в боевых перчатках, в учебно-тренировочном режиме, т.е. удобном для **Исполнителя**. *Время выполнения упражнения:* 12 мин., по 6 мин (два раунда) каждому для выполнения тематических заданий.

Упражнение 5.

Исходное положение. Боевая стойка боксера на дальней дистанции.

Содержание упражнения. **Ассистент**, боксируя в агрессивной манере, передвигаясь вперед, атакует двумя прямыми ударами в голову (двойка): левой-правой или правой-левой. **Исполнитель**, при атаке левой-правой, выполняет защитные действия скачком или отклонением туловища назад от первого удара, а под второй удар – прямой удар правой рукой в голову, – выполняет встречный удар «сайд-степ» правой и два-три приставных шага, смещаясь назад-вправо, не отрываясь далеко от противника. После этого, **Исполнитель** контратакует серией из трех ударов: прямой удар правой рукой, боковой удар левой рукой и прямой удар правой рукой. Все удары выполняются в голову противника. После чего он разрывает ударную дистанцию.

При атаке правой-левой **Исполнитель** от первого удара защищается также – отклонением туловища или скачком назад, а под второй удар левой рукой **Исполнитель** выполняет удар вразрез левой рукой и продолжает наносить те же удары, что и в первом варианте: правой-левой-правой.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется в условиях свободного передвижения по рингу, в боевых перчатках, в учебно-тренировочном режиме, т.е. удобном для **Исполнителя**. *Время выполнения* упражнения: 12 мин, по 6 мин (два раунда) каждому для выполнения тематических заданий.

Методические указания.

1. Ударное движение руки, выполняется одновременно с разворотом туловища и отшагиванием назад-вправо. Амплитуда структуры удара должна быть короткая – без замаха.

2. Руки в локтевых суставах при выполнении ударов полностью не разгибаются, кулаки все время подвернуты.

3. Выполняя серию ударов, руки поочередно должны закрывать подбородок.

Всего: 51 мин.

ЗАНЯТИЕ № 4. Обучение встречному удару «сайд-степ» левой рукой.

Задачи:

1. Закрепление пройденного материала: «сайд-степ» правой рукой и удар вразрез левой рукой.

2. Обучение работе ног, туловища и рук при выполнении встречного удара «сайд-степ» левой рукой со смещением влево.

3. Развитие координационного взаимодействия мышечных групп, участвующих в ударе.

Упражнение 1.

Исходное положение. Боевая стойка боксера на дальней дистанции, руки прижаты к нижней части лица.

Содержание упражнения. Боксер выполняет: 1) отталкивание толчковой (стоящей сзади, правой) ногой влево с разворотом стопы вправо (пятка вперед-влево); 2) смещает центр тяжести в этом же направлении, полностью перенося вес тела на опорную ногу, которой делает прыжковый (широкий) шаг с идентичным разворотом стопы и туловища; 3) одновременно поднимает и выносит локоть левой руки вперед на уровень плеча, кулак остается на месте у подбородка – удар локтем; 4) толчковая (правая) нога, вследствие отталкивания, выпрямляясь в коленном суставе остается на месте. Это финальное положение ударного движения. Далее, в заключительной фазе: а) скользящим движением по полу **Исполнитель** подтягивает толчковую ногу к середине стопы опорной ноги, выполняя «прыжковое отшагивание»; б) далее он выполняет скользящее отшагивание опорной ногой, а затем подшагивание толчковой и таким образом, приставным шагом продолжает смещение назад-влево по кругу, разрывая ударную дистанцию.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется индивидуально, перед зеркалом или фронтальным методом, работая произвольно, а затем, выполняя задание по команде тренера-преподавателя. *Время выполнения упражнения:* 6 мин.

Упражнение 2.

Исходное положение. Боевая стойка боксера на дальней дистанции. Руки фиксированы на пояс.

Содержание упражнения. Боксер: 1) выполняет отталкивание опорной (стоящей впереди) ногой назад со смещением веса тела на толчковую (стоящую сзади) ногу; 2) не ставя опорную ногу на пол, боксер меняет вектор отталкивания влево, которое выполняется толчковой ногой с ее разворотом на передней части стопы вправо; 3) в результате чего, боксер выполняет прыжковый шаг, полностью выпрямляя толчковую ногу в коленном суставе, но оставляя ее на месте, перенося вес тела на опорную ногу. Одновременно, **Исполнитель** в том же направлении разворачивает и опорную ногу, выполняющую прыжковое отшагивание, и туловище, вынося локоть левой руки, зафиксированный на поясе, вперед. Опорная нога, ставится на переднюю часть стопы уже в развернутом положении. Это и есть положение ног и туловища в финальной стадии удара «сайд-степ» левой рукой.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется раздельным методом, фиксируя структуру каждого движения, произвольно, перед зеркалом и с участием тренера-преподавателя. *Время выполнения упражнения:* 5 мин.

Упражнение 3.

Исходное положение. Боевая стойка боксера на дальней дистанции.

Содержание упражнения. **Исполнитель** выполняет ложное движение – вызов, и возвратившись в исходное положение, делает скачок назад, а затем выполняет удар «сайд-степ» со смещением влево. Техника смещения и самого удара подробно описана в упражнении 2. **Ассистент**, реагируя на обманное действие, выпрямляя левую руку, активно продвигается вперед на противника.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется в паре с партнером, в удобном учебно-тренировочном режиме, в снаряженных перчатках. *Время выполнения упражнения:* 6 мин, по 3 мин каждому для выполнения задания.

Упражнение 4.

Исходное положение. Боевая стойка боксера на дальней дистанции

Содержание упражнения. **Исполнитель** выполняет ложное движение – вызов и возвращается в исходное положение. **Ассистент** атакует двумя прямыми ударами: левой-левой или правой-левой. **Исполнитель**, от первого удара защищается скачком назад, под второй удар выполняет встречный удар «сайд-степ» со смещением влево с применением прямого удара или удара сбоку левой рукой. После выполнения удара **Исполнитель** продолжает смещение назад–влево в сторону, по кругу, приставным шагом, а **Ассистент** продолжает движение вперед на **Исполнителя**.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется в паре с партнером, в удобном учебно-тренировочном режиме, в снаряженных перчатках. *Время выполнения упражнения:* 10 мин, по 5 мин каждому для выполнения тематического задания.

Упражнение 5.

Исходное положение. Боксеры работают в стойке на дальней, дистанции.

Содержание упражнения. **Исполнитель** выполняет ложное движение – вызов и возвращается в исходное положение. **Ассистент** атакует поочередно двумя прямыми ударами в голову: правой-левой или левой-правой. **Исполнитель**, от первого удара защищается скачком назад, а под второй удар в первом варианте выполняет встречный удар «сайд-степ» со смещением влево с применением прямого удара или удара сбоку левой рукой. При атаке левой-правой он выполняет встречный удар «сайд-степ» правой рукой со смещением вправо. После выполнения удара **Исполнитель** продолжает смещение назад-влево или назад-вправо приставным шагом, а **Ассистент** продолжает движение вперед на **Исполнителя**.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется в паре с партнером, в удобном учебно-тренировочном режиме, в снарядных перчатках. *Время выполнения упражнения:* 10 мин, по 5 мин каждому для выполнения тематических заданий.

Упражнение 6.

Исходное положение и задание тоже, что и в упражнении 5, но *Ассистент* произвольно, а не по очереди, выполняет атаку двумя ударами. *Исполнитель*, защитившись скачком или отклонением назад от первого удара, выполняет встречный удар «сайд-степ» правой рукой под правую, а левой рукой под левую руку противника.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется в паре с партнером, в удобном имитационном режиме, в снарядных перчатках. *Время выполнения упражнения:* 10 мин, по 5 мин каждому для выполнения тематического задания.

Упражнение 7.

Исходное положение. Боксеры работают в стойке на дальней, дистанции.

Содержание упражнения. Боксер выполняет подготовительные и атакующие действия одиночными ударами или двойными сочетаниями различных ударов. После атаки он выполняет встречный удар «сайд-степ» со смещением вправо или влево по своему выбору, применяя прямые или боковые удары.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется на боксерском мешке, в учебно-тренировочном режиме, в снарядных перчатках. *Время выполнения упражнения:* 6 мин. (2 раунда).

Методические указания.

1. Отшагивание левой ногой назад-влево делается слитно за счет двойного, последовательного отталкивания сначала левой ногой назад, а затем правой ногой влево. При этом правая нога полностью выпрямляется в коленном суставе, но остается на месте, а вес тела переносится полностью на левую ногу, выполняющую прыжковый шаг.

2. Прыжковый шаг – шаг шире обычного и выполняется с разворотом ног и туловища.

3. Финальное положение удара должно быть устойчивым.

Всего: 53 мин.

ЗАНЯТИЕ № 5. Совершенствование практических умений и навыков выполнения ударов «сайд-степ» в различных комбинационных сочетаниях.

Задачи:

1. Обучение технике выполнения удара «сайд-степ» после уклона влево.
2. Совершенствование техники выполнения встречных ударов в различных ситуациях боя на ринге.

3. Развитие координационного взаимодействия мышечных групп и частей тела при выполнении встречных ударов «сайд-степ».

Упражнение 1.

Исходное положение. *Ассистент* и *Исполнитель* – стойка боксера на дальней дистанции.

Содержание упражнения. *Ассистент* атакует прямым ударом правой рукой в голову. *Исполнитель* выполняет смещение уклоном влево. Для этого он: 1) отталкивается толчковой ногой вперед с разворотом правой ноги на передней части стопы (носок на противника); 2) делает вышагивание вперед, опорной ногой, с соответствующим разворотом до положения стопа прямо на противника; 3) параллельно, при выполнении

вышагивания: – боксер разворачиваем туловище справа-налево, вынося правое (дальнее от противника) плечо вперед; – одновременно выполняет подсадку вниз на объем боксерской перчатки за счет сгибания ног в коленных суставах. Таким образом, боксер занимает удобное положение для выполнения ударной, т.е. основной фазы удара «сайд-степ» из положения уклон влево.

Основная фаза удара: 1) отталкивание опорной ногой назад с переходом отталкивающей функции на толчковую (сзади стоящую) ногу; 2) центр тяжести переносится по той же траектории назад, а затем влево на опорную ногу; 3) стопы в процессе выполнения этих движений опорной – в воздухе, а толчковой, стоя на полу, разворачиваются слева–направо; 4) левая рука, при выполнении уклона делает короткий замах, прижимая кулак к передней части лица – назад–вниз и дальше, без остановки по спиралевидной траектории в сторону–вперед, вынося локоть на уровень горизонтальной ударной линии плечо – локоть – кулак, т.е. выполняет удар сбоку левой рукой.

Заключительная фаза удара «сайд-степ» левой рукой сбоку: 1) скольльзящим движением по полу, подтягиваем правую ногу к середине стопы опорной ноги; 2) выполняем отшагивание опорной ногой назад-влево, а затем подшагивание и т.д. Таким образом, боксер смещается назад-влево приставным скольльзящим шагом до разрыва ударной дистанции.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется в парах, в снаряженных перчатках, в учебно-тренировочном, имитационном режиме, с фиксацией финальных стадии, исходного, подготовительного, основного и заключительного этапов. *Время выполнения упражнения:* 10 мин., по 5 мин. каждому для выполнения тематического задания.

Упражнение 2.

Исходное положение. **Ассистент** и **Исполнитель** – стойка боксера на дальней дистанции друг перед другом.

Содержание упражнения. **Ассистент** атакует одиночным прямым ударом в голову левой рукой. **Исполнитель** выполняет смещение вправо от удара за счет синхронного наклона вправо и подсадки вниз. При этом выполняется небольшой шаг вперед опорной (стоящей впереди) ногой, а лучше небольшой скачок двумя ногами в сторону противника – положение уклона вправо. Из этого положения **Исполнитель** выполняет удар «сайд-степ» правой рукой: – прыжковый шаг назад-вправо в сторону с разворотом толчковой ноги, на передней части стопы влево; – соответствующего разворота туловища справа-налево, обеспечивающего вынос правого плеча вперед; – короткого, прямого удара правой рукой в голову противника; – приставного шага левой ногой и дальнейшего смещения назад–вправо приставным шагом.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется в парах, в учебно-тренировочном режиме, в снаряженных перчатках. *Время выполнения упражнения:* 10 мин., по 5 мин. каждому для выполнения тематического задания.

Упражнение 3.

Исходное положение. **Ассистент** и **Исполнитель** – стойка боксера на дальней дистанции друг перед другом.

Содержание упражнения. **Ассистент** атакует прямым ударом правой рукой в голову. **Исполнитель** выполняет смещение уклоном влево и из этого положения проводит удар «сайд-степ» левой рукой сбоку. Техника удара описана выше в упражнении 1.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется в парах, в учебно-тренировочном режиме, в боевых перчатках. *Время выполнения упражнения:* 12 мин, по 6 мин. каждому для выполнения тематического задания.

Упражнение 4.

Исходное положение. **Ассистент** и **Исполнитель** – стойка боксера на дальней дистанции друг перед другом.

Содержание упражнения. **Ассистент** атакует двумя прямыми ударами в голову: левой-левой; левой-правой; правой-левой. **Исполнитель** выполняет удар «сайд-степ» или вразрез любым ранее изученным способом в голову или в туловище: сразу с шагом в сторону и разворотом туловища, после применения защиты скачком назад, уклоном вправо или влево от первого удара.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется в парах, в учебно-тренировочном режиме, в боевых перчатках. *Время выполнения упражнения:* 12 мин, по 6 мин каждому для выполнения тематических заданий.

Упражнение 5.

Исходное положение. Боевая стойка боксера на дальней дистанции.

Содержание упражнения. Закрепление ранее пройденного материала и совершенствование практических умений выполнения удара «сайд-степ» с применением различных видов и способов выполнения этого технического действия.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется на специальном снаряде – боксерский мешок, в условиях свободного передвижения, в специальных перчатках, в сочетании с другими атакующими, защитными и контратакующими действиями. *Время выполнения упражнения:* 10 мин. (два раунда по 5 мин).

Методические указания.

1. Движения рук, ног, туловища должны быть синхронными и заканчиваться одномоментно, условно фиксируя финальную стадию ударных действий, т.е. момент соприкосновения кулака с целью.

2. Контролировать позицию готовности до и после выполнения удара, передвижения выполнять мелким, скользящим шагом.

3. Рука, не участвующая в ударном движении, должна закрывать нижнюю часть лица, т.е. подбородок от неожиданных ударов противника.

Всего: 54 мин.

ЗАНЯТИЕ № 6. Обучение прямому удару вразрез правой рукой.

Задачи:

1. Совершенствование практических умений выполнения встречных ударов «сайд-степ» и удара вразрез левой рукой.

2. Обучение прямому удару вразрез правой рукой.

3. Развитие координационного взаимодействия мышечных групп, участвующих в выполнении комбинационных действий.

Упражнение 1.

Исходное положение. Стойка боксера на дальней дистанции.

Содержание упражнения. Боксер выполняет разнообразные, ранее изученные удары «сайд-степ» и вразрез левой и правой рукой.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Бой с тенью, перед зеркалом. Встречный удар выполняется по команде тренера-преподавателя. *Время выполнения упражнения:* 3 мин.

Упражнение 2.

Исходное положение. **Ассистент** и **Исполнитель** – стойка боксера на дальней дистанции.

Содержание упражнения. **Ассистент** атакует прямым ударом правой рукой в голову. **Исполнитель:** 1) смещает туловище и голову влево, за счет отталкивания толчковой ногой вперед и разворота правой ноги на передней части стопы справа-налево; 2) смещая центр тяжести вперед, выполняет шаг навстречу противнику опорной ногой и одновременно, выполняет подсадку под атакующий прямой удар правой рукой в голову со стороны противника, сгибая ноги в коленных суставах, настолько, чтобы удар прошел чуть выше плеча **Исполнителя**. Одновременно, правая рука, с выполнением вышеперечисленных действий, разгибаясь в локтевом суставе, направляет кулак в цель – подбородок или туловище противника.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется в парах, в снаряженных перчатках, в имитационном режиме обучения, удобном для **Исполнителя**, с корректировкой структуры удара и ударных положений тела боксера. *Время выполнения упражнения:* 10 мин. по 5 мин. каждому для выполнения удара вразрез.

Упражнение 3.

Исходное положение. **Ассистент** и **Исполнитель** – стойка боксера на дальней дистанции.

Содержание упражнения. **Ассистент** атакует одиночными прямыми ударами правой или левой рукой в голову. **Исполнитель** выполняет смещение уклоном влево и удар «сайд-степ» левой рукой: прямой, сбоку, снизу.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется в парах, в боевых перчатках, в учебно-тренировочном режиме. *Время выполнения упражнения:* 12 мин, по 6 мин каждому для выполнения задания.

Упражнение 4.

Исходное положение. **Ассистент** и **Исполнитель** – стойка боксера на дальней дистанции.

Содержание упражнения. **Ассистент** атакует прямым ударом правой рукой в голову. **Исполнитель:** 1) смещает туловище и голову влево, за счет отталкивания толчковой ногой вперед и разворота правой ноги на передней части стопы справа-налево; 2) переносит центр тяжести вперед, выполняя шаг навстречу противнику опорной ногой; 3) выполняет подсадку под атакующий прямой удар противника правой рукой в голову, сгибая ноги в коленных суставах, настолько, чтобы удар прошел чуть выше плеча **Исполнителя**. Одновременно, правая рука, с выполнением вышеперечисленных действий, разгибаясь в локтевом суставе, направляет кулак в цель – подбородок или туловище противника.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется в парах, в условиях свободного передвижения по рингу, в боевых перчатках, в учебно-тренировочном режиме, удобном для обучения **Исполнителя**. *Время выполнения упражнения:* 12 мин. по 6 мин. каждому для выполнения тематического задания.

Упражнение 5.

Исходное положение. **Ассистент** и **Исполнитель** – стойка боксера на дальней дистанции.

Содержание упражнения. **Ассистент** атакует двумя прямыми ударами в голову: левой-правой или правой-левой. **Исполнитель**, от первого удара, защищается скачком назад, а под второй удар выполняет удар вразрез правой рукой под правую руку, выполняющую атакующие действия, а левой под левую руку.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется в парах, в боевых перчатках, в условиях свободного передвижения по рингу, в учебно-тренировочном режиме. *Время выполнения упражнения:* 6 мин. (2 раунда) по 3 мин. каждому для выполнения тематических заданий.

Упражнение 6.

Исходное положение. **Ассистент** и **Исполнитель** – стойка боксера на дальней дистанции.

Содержание упражнения. **Ассистент** проводит два атакующих удара в голову: левой-правой или правой-левой. **Исполнитель**, от первого удара защищается скачком, отклонением туловища и др. назад, уклоном вправо или влево, а под второй удар, выполняет: а) удар «сайд-степ» со смещением вправо или влево или удары вразрез с продолжением атаки одним или двумя ударами.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется в парах, в боевых перчатках, в условиях свободного передвижения по рингу, в учебно-тренировочном режиме, удобном для обучения **Исполнителю**. *Время выполнения упражнения:* 12 мин. по 2 раунда, т.е. 6 мин. каждому для выполнения тематических заданий.

Упражнение 7.

Исходное положение. Боевая стойка боксера на дальней дистанции.

Содержание упражнения. Выполнение комбинационных сочетаний коротких атакующих действий (два, три удара) с применением встречных ударов вразрез или «сайд-степ» правой или левой рукой.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется в снаряженных перчатках, в условиях вольного боя, на боксерском снаряде – мешке. *Время выполнения упражнения:* 6 мин.

Методические указания.

1. При выполнении защитных действий предшествующих удару необходимо максимально сохранять удобное положение тела – позицию готовности.

2. Правое плечо и колено при ударе вразрез правой рукой чуть сгибаются и боксер выполняет подсадку вниз за счет скручивания туловища справа налево, выносят плечо правой руки вперед, разгибая ее в локтевом суставе.

3. Локоть при выполнении удара вразрез не следует поднимать высоко вверх из-за возможных столкновений с ударом противника.

4. Туловище во время удара вразрез правой рукой должно разворачиваться, а не отклоняться влево, опускаясь вниз – подсадка, на объем боксерской перчатки и не более того.

5. При выполнении удара вразрез правой рукой или уклона влево, правое плечо должно быть опущено и находиться на одной горизонтальной линии с левым плечом, а не подниматься вверх.

Всего: 61 мин.

ЗАНЯТИЕ № 7. Обучение технике выполнения двойных ударов «сайд-степ» с изменением направления движения.

Задачи:

1. Обучение двойным ударам «сайд-степ».
2. Совершенствование техники выполнения комбинационных сочетаний с применением встречных ударов.
3. Развитие координационного взаимодействия мышц верхних и нижних конечностей, туловища, ног участвующих в выполнении встречных ударов.

Упражнение 1.

Исходное положение. Стойка боксера на средней дистанции.

Содержание упражнения. **Ассистент** выполняет прямые и боковые удары правой или левой рукой в голову. **Исполнитель**, защищаясь путем смещения туловища влево или вправо за счет прыжкового отшагивания, выполняет одиночные удары «сайд-степ» или вразрез.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется в парах, в снаряженных перчатках, в имитационном режиме. *Время выполнения упражнения:* 10 мин по 5 мин каждому для выполнения заданий.

Упражнение 2.

Исходное положение. Стойка боксера на средней дистанции.

Содержание упражнения. **Ассистент** выполняет имитационное движение вперед с выпрямлением двух рук по прямой линии в голову противника. **Исполнитель**, защищаясь путем смещения туловища влево или вправо, выполняет одиночный удар «сайд-степ» и продолжает смещение в заданном направлении приставным шагом, «закручивая противника» (три-четыре шага). **Ассистент**, корректируя направление движения - вперед на противника, повторяет свои действия. **Исполнитель**, выполняет второй встречный удар «сайд-степ» со смещением в ту же или в другую сторону.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется в парах, в снаряженных перчатках, в учебно-тренировочном, имитационном режиме, удобном для освоения изучаемого приема. *Время выполнения упражнения:* 10 мин., по 5 мин. каждому для выполнения заданий.

Упражнение 3.

Исходное положение. Стойка боксера на дальней дистанции.

Содержание упражнения. **Ассистент** выполняет атаку двумя ударами: левой-правой или наоборот, правой-левой. **Исполнитель**, защищаясь от первого удара смещением назад выполняет встречный удар «сайд-степ» со смещением вправо или влево под второй удар и уходит с ударной дистанции приставными скользящими шагами. После этого, находясь в удобном положении – боевой стойке боксера, выполняет такие же действия под вторую атаку **Ассистентом**.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется в парах, в снаряженных перчатках, в имитационном режиме, удобным для выполнения приемов **Исполнителем**. *Время выполнения упражнения:* 12 мин по 6 мин (два раунда) каждому для выполнения тематических заданий.

Упражнение 4.

Исходное положение. Стойка боксера на дальней дистанции.

Содержание упражнения. **Ассистент** выполняет короткую атаку двумя ударами, но последний из которых прямой удар правой рукой. **Исполнитель**, защищаясь от первого удара любым освоенным им способом защиты, под второй удар выполняет комбинационное сочетание встречных ударов: вразрез правой рукой и «сайд-степ» с применением удара сбоку левой рукой и выходом влево с ударной дистанции.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется в парах, в боевых перчатках, в учебно-тренировочном режиме. *Время выполнения упражнения:* 6 мин. по 3 мин. каждому для выполнения тематического задания.

Упражнение 5.

Исходное положение. Стойка боксера на дальней дистанции.

Содержание упражнения. **Ассистент** выполняет короткую атаку двумя прямыми ударами, но последний из которых прямой удар левой рукой. **Исполнитель**, защищаясь от первого удара любым способом защиты, под второй удар выполняет встречный удары: 1-й вариант: вразрез левой рукой и удар «сайд-степ» правой рукой с «закручиванием противника»; 2-й вариант: шаг или отклон от первого удара, уклон влево от второго и удар «сайд-степ» левой рукой с выходом влево.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется в парах, в боевых перчатках, в учебно-тренировочном режиме, удобном для **Исполнителя**. *Время выполнения упражнения:* 6 мин, по 3 мин каждому для совершенствования техники выполнения встречных ударов вразрез и «сайд-степ».

Упражнение 6.

Исходное положение. Стойка боксера на дальней дистанции.

Содержание упражнения. **Ассистент**, боксируя в агрессивной манере, атакует двумя двойками: правой-левой, или левой-правой в голову (очередность их выполнения по усмотрению **Ассистента**). **Исполнитель**, защищаясь, сдерживает противника на дальней дистанции встречными ударами «сайд-степ» или вразрез, применяя различные их виды и способы, комбинационные сочетания.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется в парах, в снаряженных перчатках, в имитационном режиме, удобным для **Исполнителя**. *Время выполнения упражнения:* 12 мин (4 раунда), по 6 мин. каждому для выполнения технических заданий.

Методические указания.

1. Изменение направления движения необходимо проводить только с одновременным выполнением прыжкового шага и удара.
2. Обе руки при выполнении повторных действий должны находиться у подбородка и закрывать нижнюю часть лица - стойка боксера на средней дистанции.
3. Перед выполнением встречных действий целесообразно использовать ложный удар левой рукой – вызов в качестве подготовительного элемента.

Всего: 56 мин.

ЗАНЯТИЕ № 8. Изучение приемов ведения встречного боя на ограниченном пространстве: у канатов, в углу ринга.

Задачи:

1. Совершенствование техники выполнения повторных встречных действий.
2. Обучение выходу с угла ринга с применением встречных ударов.
3. Развитие координационного взаимодействия мышечных групп, участвующих в выполнении встречных ударов.

Упражнение 1.

Исходное положение. **Ассистент** и **Исполнитель** – положение боевой стойки на средней дистанции.

Содержание упражнения. **Ассистент** атакует **Исполнителя** серией коротких прямых и боковых ударов. Выбор очередности выполнения ударов остается за **Ассистентом**, удары наносятся постоянно при продвижении вперед или отступлении назад. **Исполнитель**, постоянно защищаясь: уклонами, нырками, подсадкой выборочно, под удар противника выполняет различные виды встречных ударов.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется в парах, в снаряженных перчатках, в учебно-тренировочном режиме, удобном для **Исполнителя**.
Время выполнения упражнения: 10 мин, по 5 мин каждому со сменой задания.

Упражнение 2.

Исходное положение. **Ассистент** и **Исполнитель** – положение боевой стойки на дальней дистанции. Исполнитель находится у канатов или в углу ринга.

Содержание упражнения. **Ассистент** атакует двумя прямыми ударами в голову: левой-правой. **Исполнитель:** 1) выполняет защитные действия от первого удара: отклон, скачок или шаг назад, а под второй – прямой удар в голову правой рукой выполняет встречный удар «сайд-степ» правой рукой в голову и вдоль канатов уходит приставным шагом вправо по ругу; 2) от первого удара защита смещением назад, а под второй удар правой рукой – выполняет удар вразрез правой и «сайд-степ» с применением удара сбоку левой рукой с выходом с угла или от канатов ринга приставным шагом, как бы «закручивая» за спину противника.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется в парах, в снаряженных перчатках, в учебно-тренировочном режиме, удобном для **Исполнителя**.
Время выполнения упражнения: 10 мин., по 5 мин. каждому со сменой задания. Выход вправо и влево выполняются поочередно.

Упражнение 3.

Исходное положение. **Ассистент** и **Исполнитель** – положение боевой стойки на средней дистанции. **Исполнитель** – в углу ринга

Содержание упражнения. **Ассистент** атакует двумя прямыми ударами в голову: правой–левой. **Исполнитель:** 1) выполняет защитные действия от первого удара: отклон, скачек, шаг назад. Под второй удар выполняет уклон вправо и из положения уклона выполняет удар «сайд-степ» правой рукой с резким выходом в сторону, «закручиванием» противника; 2) под первый удар противника выполняет удар вразрез правой рукой и продолжает встречную комбинации коротким ударом сбоку с резким выходом влево с угла ринга за спину противнику.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется в парах, в снаряженных перчатках, в учебно-тренировочном режиме, удобном для **Исполнителя**.
Время выполнения упражнения: 10 мин, по 5 мин каждому со сменой задания. Выход вправо и влево выполняются поочередно.

Упражнение 4.

Тоже, что и упражнение 2, но только в боевых перчатках, на ринге, у канатов.

Время выполнения упражнения: 12 мин по 2 раунда, т.е. 6 мин каждому для отработки комбинаций.

Упражнение 5.

Тоже, что и упражнение 3, но только в боевых перчатках, на ринге, у канатов.

Время выполнения упражнения: 12 мин. по 2 раунда, т.е. 6 мин. каждому для отработки комбинаций.

Упражнение 6.

Исходное положение. **Ассистент** и **Исполнитель** – положение боевой стойки боксера на дальней дистанции.

Содержание упражнения. **Ассистент** работает первым номером, в агрессивной манере, активно продвигаясь вперед, атакует одиночными или двойными прямыми ударами в голову. **Исполнитель**, противодействуя противнику ложными действиями,

сдерживая его встречными ударами, старается сохранять маневренность и дальнюю дистанцию.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется в парах, в условиях свободного передвижения по рингу, в боевых перчатках. *Время выполнения упражнения:* 6 мин., по 3 мин. каждому со сменой задания.

Методические указания.

1. Обязательным условием ведения боя на средней и ближней дистанции является соответствующее положение боевой стойки боксера.

2. При выполнении встречных действий все смещения туловища выполняются за счет ног, а не наклона туловища в сторону. Допускаются небольшие наклоны туловища в сторону совместно с посадкой вниз (15–20 см), когда боксер выполняет защитные действия уклоном.

3. Структурные траектории ударов в силу того, что боксеры находятся близко друг к другу, должны иметь характеристики коротких ударов, а кулаки быть повернутыми до начала ударного движения.

Всего: 60 мин.

ЗАНЯТИЕ № 9. Обучение встречным ударам сбоку и снизу на средней и ближней дистанциях.

Задачи:

1. Обучение встречным ударам сбоку со смещением вправо или влево
2. Обучение технике выполнения встречных ударов снизу
3. Совершенствование техники выполнения встречных ударов с выходом за спину противнику

Упражнение 1.

Исходное положение. **Ассистент** и **Исполнитель** – положение боевой стойки на средней дистанции.

Содержание упражнения. **Ассистент** атакует **Исполнителя** прямыми и боковыми ударами. Выбор очередности выполнения ударов остается за **Ассистентом**, удары наносятся постоянно при продвижении вперед или назад. **Исполнитель**, защищаясь: уклонами, нырками, другими защитными действиями выполняет встречные удары вразрез в голову или туловище.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется в парах, в снаряженных перчатках, в имитационном режиме, удобном для **Исполнителя**. *Время выполнения упражнения:* 6 мин., по 3 мин. каждому со сменой задания.

Упражнение 2.

Исходное положение. **Ассистент** и **Исполнитель** – положение боевой стойки боксера на средней дистанции.

Содержание упражнения. **Ассистент** атакует ударом сбоку поочередно левой, а затем правой рукой. **Исполнитель:** а) при атаке боковым ударом правой рукой выполняет отталкивание опорной, впереди стоящей, ногой вправо, смещаясь с точки удара прыжковым шагом с разворотом туловища, стоп опорной и толчковой ног вправо. Одновременно, выполняя разгибательно-вращательное движение правой рукой с подъемом локтя, – короткий удар сбоку правой рукой; б) при атаке боковым ударом левой рукой **Исполнитель** отталкивается толчковой ногой влево, выполняя прыжковый шаг влево на опорную ногу. При этом, синхронно разворачивая туловище и стопы ног, выполняет короткий удар левой рукой сбоку со смещением влево. После выполнения удара **Исполнитель** про-

должает движение приставным шагом, в первом случае, вправо, а во втором – влево по кругу стараясь «закрутить противника», т.е. зайти ему за спину.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется в парах, в снаряженных перчатках, в учебно-тренировочном режиме, удобном для **Исполнителя**. Время выполнения упражнения: 10 мин., по 5 мин. каждому со сменой задания.

Упражнение 3.

Исходное положение. **Ассистент** и **Исполнитель** – положение боевой стойки боксера на средней дистанции.

Содержание упражнения. **Ассистент** атакует тремя ударами снизу и ударом сбоку, поочередно начиная с левой, а затем с правой рукой. **Исполнитель**, защищаясь от ударов снизу подставкой локтя, выполняя подсадку вниз за счет сгибания ног в коленных суставах с разворотом туловища в сторону бьющей руки противника - нырок под удар сбоку, не выпрямляя ног и одновременно с разворотом туловища и ног выполняет встречный удар вразрез снизу правой рукой под правую руку противника, выполняющую боковой удар, а левой рукой под левую.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется в парах, в снаряженных перчатках, в учебно-тренировочном режиме, удобном для **Исполнителя**. Время выполнения упражнения: 10 мин, 2 раунда по 5 мин каждому для отработки тематических заданий.

Упражнение 4.

Исходное положение. **Ассистент** и **Исполнитель** - положение боевой стойки боксера на средней дистанции.

Содержание упражнения. **Ассистент** атакует серией из трех ударов: два снизу и один сбоку, начиная атакующие действия по очереди ударом с правой, а затем с левой руки. **Исполнитель**, защищаясь локтями от ударов снизу выполняет: а) короткий удар сбоку правой рукой со смещением вправо и, продолжая смещение вправо, наносит еще два дополнительных удара: левой и правой рукой сбоку, т.е. встречает серией из трех ударов сбоку: правой–левой–правой.

При атаке боковым ударом левой рукой **Исполнитель**, защищаясь локтями от ударов снизу выполняет: а) короткий удар сбоку левой рукой со смещением влево и, продолжая смещение влево, наносит еще два дополнительных удара: правой и левой рукой сбоку, т.е. встречает серией из трех ударов сбоку: левой-правой-левой.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется в парах, в условиях свободного передвижения по рингу, в боевых перчатках, в учебно-тренировочном режиме, удобном для **Исполнителя**. Время выполнения упражнения: 12 мин., по 2 раунда – 6 мин. каждому для выполнения тематических заданий.

Упражнение 5.

Исходное положение. **Ассистент** и **Исполнитель** – положение боевой стойки боксера на средней дистанции.

Содержание упражнения. **Ассистент** атакует тремя ударами снизу и ударом сбоку, поочередно начиная с левой, а затем с правой рукой. **Исполнитель**, защищаясь от ударов снизу подставкой локтя, выполняя подсадку вниз за счет сгибания ног в коленных суставах с разворотом туловища в сторону бьющей руки противника – нырок под удар сбоку, не выпрямляя ног и одновременно с разворотом туловища и ног выполняет встречный удар вразрез снизу, т.е. правой рукой под правую руку противника, выполняющую боковой удар, левой под левую. После удара снизу правой рукой добавляет два удара в голову – левой сбоку и правой прямой (сбоку). После удара вразрез левой рукой снизу, также два удара в голову, но правой, а затем левой. Наносить до-

полнительные прямые удары или удары сбоку на усмотрение **Исполнителя** и в зависимости от дистанции боя.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется в парах, в снаряженных перчатках, в учебно-тренировочном режиме, удобном для **Исполнителя**. *Время выполнения упражнения:* 12 мин, по 2 раунда – 6 мин каждому для выполнения задания.

Упражнение 6.

Исходное положение. Положение боевой стойки боксера на дальней дистанции.

Содержание упражнения. Вольный бой с применением ударов вразрез и «сайд-степ» в сочетании с развитием атакующих действий или организации встречного боя после атаки.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется на специальном снаряде – боксерский мешок, в условиях свободного передвижения, в снаряженных перчатках. *Время выполнения упражнения:* 6 мин т.е. 2 раунда.

Методические указания.

1. При выполнении выхода за спину противнику не следует предоставлять ударного пространства. Приставной шаг выполняется мелко и часто, не отрываясь от противника, т.е. вокруг него.

2. После выполнения встречного удара вразрез рекомендуется применять второй боковой удар с резким разворотом туловища и амплитудным смещением в сторону, как бы подталкивая, проваливая противника вперед.

3. С целью активации атакующих действий противника боксеру следует применять обманные действия – вызов, ложный удар и др.

Всего: 56 мин.

ЗАНЯТИЕ № 10. Обучение приемам ведения встречного боя при работе с левой.

Задачи:

1. Совершенствование одиночных ударов во встречу с противником боксирующим в правосторонней стойке – левша.

2. Совершенствование техники выполнения комбинационных сочетаний при работе с левой и с применением встречных ударов.

3. Координационное взаимодействие мышечных групп, участвующих в работе при выполнении встречных ударов.

Упражнение 1.

Исходное положение. Стойка боксера на дальней дистанции.

Содержание упражнения. Вольный бой с воображаемым противником.

Способ выполнения и дозировка. Упражнение выполняется перед зеркалом, произвольно, где приоритетными ударами являются удары «сайд-степ» и удары вразрез левой или правой рукой. *Время выполнения упражнения:* 3 мин.

Упражнение 2.

Исходное положение. Стойка боксера на дальней дистанции.

Содержание упражнения. **Ассистент-левша**, работая в правосторонней стойке, атакует прямым ударом правой рукой в голову. **Исполнитель**, защищаясь от атакующего прямого удара, выполняет встречные удары вразрез левой рукой с внешней, внутренней

стороны атакующей руки в голову, а также прямой удар левой рукой в туловище, удар «сайд-степ» левой рукой с зашагиванием за опорную ногу противника с внешней стороны.

Способ выполнения и дозировка. Упражнение выполняется в парах, в снаряженных перчатках, в условиях свободно передвижения по рингу, в учебно-тренировочном режиме, удобном для **Исполнителя**. *Время выполнения упражнения:* 6 мин., по 3 мин. каждому со сменой задания.

Упражнение 3.

Исходное положение. Стойка боксера на дальней дистанции.

Содержание упражнения. **Ассистент-левша**, работая в правосторонней стойке, атакует прямым ударом правой рукой в голову. **Исполнитель**, за счет смещения влево: а) выполняет одиночный удар вразрез правой рукой, под атакующий удар противника правой рукой в голову (техника выполнения описана нами выше); б) выполняет три удара: удар вразрез правой рукой в голову или туловище и продолжает ударную комбинацию двумя ударами в голову: левой и правой. После выполнения ударов **Исполнитель** разрывает ударную дистанцию скачком назад либо смещением в сторону.

Способ выполнения и дозировка. Упражнение выполняется в парах, в условиях свободного передвижения по рингу, в боевых перчатках, в учебно-тренировочном режиме, удобном для **Исполнителя**. *Время выполнения упражнения:* 12 мин, по 2 раунда, 6 мин каждому для отработки тематических заданий.

Упражнение 4.

Исходное положение. Стойка боксера на дальней дистанции.

Содержание упражнения. **Ассистент** – левша, работая в правосторонней стойке, атакует прямым ударом правой рукой в голову. **Исполнитель**, за счет смещения вправо, выполняет удар вразрез правой рукой, и продолжает атаку левым сбоку и прямым ударом правой рукой в голову. **Ассистент**, защитившись подставкой рук или смещением назад: шаг, отклон, скачок, – начинает активно двигаться вперед с целью контратаки. **Исполнитель**, выполняет разрыв ударной дистанции скачком назад и встречает ударом «сайд-степ» правой или левой рукой со смещением в сторону руки, выполняющей удар.

Способ выполнения и дозировка. Упражнение выполняется в парах, в условиях свободного передвижения по рингу, в боевых перчатках, в учебно-тренировочном режиме. *Время выполнения упражнения:* 12 мин по 2 раунда – 6 мин каждому для совершенствования техники выполнения тематических заданий.

Упражнение 5.

Исходное положение. Стойка боксера на дальней дистанции.

Содержание упражнения. **Ассистент** – левша, т.е. работает в правосторонней стойке, атакует двумя ударами с активным продвижением вперед. **Исполнитель**, защищаясь подставкой рук или скачком назад от первого удара, под второй удар выполняет удар «сайд-степ», или уклон и затем удар «сайд-степ», вправо или влево.

Способ выполнения и дозировка. Упражнение выполняется в парах, в условиях свободного передвижения по рингу, в боевых перчатках, в учебно-тренировочном режиме, удобном для **Исполнителя**. *Время выполнения упражнения:* 12 мин, по 2 раунда – 6 мин каждому для совершенствования техники выполнения тематических заданий.

Упражнение 6.

Исходное положение. Стойка боксера на дальней дистанции.

Содержание упражнения. **Ассистент-левша**, работая в правосторонней стойке, атакует двумя ударами: прямой удар в голову правой рукой и левой рукой удар сбоку

или наоборот, левой прямой, а правой сбоку. **Исполнитель**, защищаясь уклоном от первого удара и нырком от второго, при выполнении нырка выполняет: а) одиночный встречный удар вразрез снизу; б) продолжает двумя ударами в голову – боковыми или прямыми, по усмотрению **Исполнителя** и в зависимости от ударной дистанции.

Способ выполнения и дозировка. Упражнение выполняется в парах, в условиях свободного передвижения по рингу, в боевых перчатках, в учебно-тренировочном режиме, удобном для **Исполнителя**. *Время выполнения упражнения:* 12 мин, по 2 раунда – 6 мин. каждому для совершенствования техники выполнения специальных приемов.

Упражнение 7.

Исходное положение. Стойка боксера на дальней дистанции.

Содержание упражнения. Повторение и закрепление ранее пройденного материала, т. е. выполнение технических приемов работы с левшой, описанных выше в упражнениях 2–5 этого занятия.

Способ выполнения и дозировка. Упражнение выполняется в снаряженных перчатках на боксерском мешке, в учебно-тренировочном режиме. *Время выполнения упражнения:* 6 мин (2 раунда).

Методические указания.

1. Важно встречный удар выполнять без амплитудного замаха, с опережением удара противника.

2. При ударе правой рукой, особенно в корпус, рекомендуется не разрывать ударную дистанцию скачком назад, а продолжать атаку, как минимум, хотя бы одним ударом в голову.

3. Следует препятствовать движению боксера-левши вправо, заступая ему за опорную ногу слева.

Всего: 63 мин.

ЗАНЯТИЕ № 11. Обучение приемам перехвата инициативы в условиях встречного боя.

Задачи:

1. Обучение сковыванию активных атакующих действий противника на средней и ближней дистанциях.

2. Обучение технике перехода от защиты к нападению с применением встречных ударов.

3. Развитие координационного взаимодействия мышечных групп при выполнении приемов, препятствующих активным действиям противника, в перехвате инициативы и переходе от обороны к нападению.

Упражнение 1.

Исходное положение. Боевая стойка на средней дистанции.

Содержание упражнения. **Ассистент**, находясь в боевой стойке на средней дистанции, атакует одиночными прямыми или боковыми ударами с продвижением вперед или назад. **Исполнитель**, защищаясь уклонами и нырками, сохраняя ударную дистанцию, отрабатывает технику выполнения встречных ударов вразрез различными видами и способами.

Способ выполнения и дозировка. Упражнение выполняется в парах, в снаряженных перчатках, в имитационном режиме. *Время выполнения упражнения:* 10 мин по 5 мин каждому для отработки специальных приемов встречного боя.

Упражнение 2.

Исходное положение. Боевая стойка на дальней дистанции

Содержание упражнения. **Ассистент**, находясь в боевой стойке на дальней дистанции, атакует прямым ударом правой рукой и ударом сбоку левой рукой. **Исполнитель**, защищаясь от первого удара: подставкой рук или смещением назад: скачок, отклон, шаг назад, а от второго удара нырком, одновременно, при выполнении нырка, наносит встречный удар а) вразрез: левой рукой снизу и развивает ударные действия ударом «сайд-степ» правой рукой с выходом за спину противника приставным шагом; б) после нырка наносит три удара сбоку в голову со смещением вправо: правой-левой-правой, закручивая противника.

Способ выполнения и дозировка. Упражнение выполняется в парах, в условиях свободного передвижения по рингу, в боевых перчатках, в учебно-тренировочном режиме. *Время выполнения упражнения:* 6 мин – 2 раунда каждому для совершенствования техники выполнения тематических заданий.

Упражнение 3.

Исходное положение. Боевая стойка на дальней дистанции

Содержание упражнения. **Ассистент**, находясь в боевой стойке на дальней дистанции, атакует прямым ударом левой и ударом сбоку правой рукой. **Исполнитель**, защищаясь от первого удара подставкой рук или смещением назад: скачок, отклон, шаг, а от второго удара – нырком. Одновременно, при выполнении нырка, наносит встречный удар вразрез правой рукой снизу и: а) продолжает ударную комбинацию ударом «сайд-степ» левой рукой сбоку, с выходом за спину противника приставным шагом; б) после нырка наносит три удара сбоку в голову со смещением влево: левой-правой-левой, закручивая противника.

Способ выполнения и дозировка. Упражнение выполняется в парах, в условиях свободного передвижения по рингу, в боевых перчатках, в учебно-тренировочном режиме. *Время выполнения упражнения:* 6 мин – 2 раунда каждому для отработки техники выполнения ударных комбинаций.

Упражнение 4.

Исходное положение. Боевая стойка на ближней дистанции.

Содержание упражнения. **Ассистент**, находясь в боевой стойке на ближней дистанции, начинает атаку серией ударов снизу, выполняя три удара. **Исполнитель**, защищаясь подставкой локтей, «врезается» короткими ударами снизу в голову, как бы врезаясь в атаку противника. Это делается следующим образом, подставляя правый локоть и опережая противника, **Исполнитель** начинает собственную серию коротких ударов снизу левой рукой в голову противника и наоборот, подставляя левый локоть, атакует правой рукой снизу.

Способ выполнения и дозировка. Упражнение выполняется в парах, в условиях свободного передвижения по рингу, в боевых перчатках, в учебно-тренировочном режиме, удобном для **Исполнителя**. *Время выполнения упражнения:* 12 мин по 6 мин – 2 раунда каждому для отработки приема «врезки».

Упражнение 5.

Исходное положение. Боевая стойка на ближней дистанции

Содержание упражнения. **Ассистент**, находясь в боевой стойке на ближней дистанции, атакует тремя ударами в голову сбоку. **Исполнитель**, защищаясь подставкой рук, врезается своими ударами в голову: подставляя правую руку – наносит ответный короткий удар сбоку правой рукой в опережение удару левой рукой со стороны про-

тивника и продолжает как минимум двумя короткими ударами левой, правой. Подставляя левую руку – начинает «перехват» коротким боковым или прямым ударом с левой руки, и продолжает правой, левой.

Способ выполнения и дозировка. Упражнение выполняется в парах, в условиях свободного передвижения по рингу, в боевых перчатках, в учебно-тренировочном режиме. Постепенно скорость выполнения ударных комбинаций увеличивается. *Время выполнения упражнения:* 12 мин по 2 раунда – 6 мин каждому для отработки технических приемов перехвата в условиях ближнего боя.

Упражнение 6.

Исходное положение. Боевая стойка на средней дистанции.

Содержание упражнения. **Ассистент**, находясь в боевой стойке на средней дистанции, начинает атаку серией ударов снизу или сбоку. **Исполнитель**, противодействует его атакующим действиям резким сближением с **Ассистентом**, прижимаясь туловищем и накладывая свои руки сверху на руки противника. Далее, выполнив эти действия **Исполнитель**, находясь рядом с противником, приставным шагом по кругу и зашагивая за спину противнику, пытается освободить одну руку и нанести ей один, лучше несколько повторных ударов, продолжая смещение в сторону по кругу.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется в парах, в условиях свободного передвижения по рингу, в боевых перчатках, в учебно-тренировочном режиме. *Время выполнения упражнения:* 6 мин – 2 раунда для отработки техники выполнения заданий.

Упражнение 7.

Исходное положение. Боевая стойка боксера.

Содержание упражнения. Отработка различных вариантов комбинационных встречных действий в сочетании с атакующими и контратакующими приемами.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется в условиях свободного передвижения, в снаряженных перчатках, на специальном снаряде – боксерском мешке. *Время выполнения упражнения:* 6 мин – 2 раунда.

Методические указания.

1. Необходимо строго соблюдать специфику положений, характерных для боевой стойки боксера с учетом дальней, средней или ближней дистанции.

2. Встречный удар-перехват необходимо выполнять с опережением удара противника. Амплитуда выполнения такого встречного удара должна быть короткой, т.е. он должен быть быстрее и дойти до цели чуть раньше, чем удар противника.

3. Рука, не выполняющая удар, должна выполнять функцию страховки – закрывает нижнюю часть лица.

Всего: 58 мин.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современный бокс отличается высоким уровнем подготовки спортсменов, агрессивной манерой ведения боя, высокой интенсивностью. Все это, с одной стороны, определяет приоритеты подготовки спортсмена к соревнованиям, с другой стороны, предопределяет условия поведения боксера на ринге.

Стойка боксера и умения рационального передвижения по рингу позволяют боксеру сохранять позицию готовности в ситуативной изменчивости на протяжении всего поединка, что является обязательными условиями эффективности и качества его действий. Боевая стойка боксера – самое удобное положение, занимаемое боксером перед противником, для выполнения приемов защиты или нападения. Боксер, с учетом его индивидуальных особенностей, должен как минимум владеть стойками на дальней, средней и ближней дистанции, положением «глухой защиты». При этом тело боксера на должно излишне напрягаться, его передвижения должны быть легкими, чтобы не препятствовать обменным процессам и работе функциональных систем организма.

Бой на ринге, каждому из боксеров предоставляет возможность эффективных действий, но не каждый боксер может ими воспользоваться. Современный бокс предъявляет особые требования к умениям и способностям боксера. Боксер-спортсмен, мастер должен обладать высоким уровнем «взрывной силы» и реакции, обеспечивающих максимальную мощность удара и реализацию его способностей в конкретно нужный момент боя, как говорится «здесь и сейчас». При этом, уместно заметить, что техника выполнения специальных приемов на современном этапе развития бокса должна быть сформирована на уровне профессионального навыка. Боксеру в бою некогда думать о правильности выполнения того или иного технического приема, его мышление сосредоточено на выборе способа действия, осуществлении контроля и реагировании на изменения боевых ситуаций. Боксер-мастер должен располагать широким арсеналом технико-тактической подготовки включая защитные, атакующие обманные и другие действия, а правильное их использование – уровень показатель его профессионального мастерства.

Как показывает практика, более успешными являются разноплановые боксеры, способные боксировать не только в атакующей, но и в контратакующей манере, располагающие практическими умениями ведения встречного боя. Именно встречный бой позволяет боксеру сохранять остроту поединка, перехватывать инициативу, остановить агрессивного противника, нанести нокаутирующий удар. Наряду со специальной физической подготовкой боксера и позицией готовности, важную роль при ведении боя играет и «чистота» технического выполнения приемов нападения и обороны. Специфика встречных ударов в том, что они выполняются одновременно с атакой противника. Это, с одной стороны, увеличивает сложность исполнения, повышает психофизическую нагрузку и напряжение, но, с другой стороны, встречный бой – это наиболее эффективный и опасный компонент боя, условие досрочной победы.

Встречные удары – это, как правило, удары от которых нет надежной защиты, они плохо заметны и часто приводят к нокадаунам и нокаутам. Тренеру следует понимать, что основы технического мастерства закладываются и формируются уже, начиная с начального этапа подготовки, еще в юношеском возрасте. Ошибки, не точности и пробылы технического мастерства трудно устранимы в элитной группе боксеров.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дмитриев, А.В. Комплексная диагностика подготовленности боксера / А.В. Дмитриев // Мир спорта. – 2007. – № 1. – С. 13–16.
2. Калмыков, Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах / Е.В. Калмыков. – М.: РГАФК, 1996. – 131 с.
4. Клещев, В.Н. Особенности соревновательной деятельности кикбоксеров в связи с фактором победы – поражения в поединке / В.Н. Клещев, А.Н. Блеер, Т.З. Аджикаримов // Актуальные проблемы спортивных единоборств. – М., 2000. – Вып. 1. – С. 63–68.
5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
6. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и система подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
7. Отечественная школа бокса // Материалы торжественного заседания Ученого Совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения проф. К.В. Градополова / под ред. Е.В. Калмыкова. – М.: РГУФК, 2004. – 61 с.
8. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
9. Подходы к разработке концепции индивидуализации подготовки спортсменов высокой квалификации / В.В. Рыбаков [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 3. – С. 24–28.
10. Прохоров, Ю.М. Инновационные компоненты учебно-тренировочного процесса Витебских боксеров / Ю.М. Прохоров // Мир спорта. – 2015. – № 3(60). – С. 38–43.
11. Прохоров, Ю.М. Образовательно-воспитательные возможности бокса как дополнительного вида образования: статья / Вестник ВГУ имени П.М. Машерова. – 2016. – № 2(91). – С. 80–86.
12. Прохоров, Ю.М. Студенческий бокс – миф или реальность / Ю.М. Прохоров, Д.Д. Никитин // Наука – образованию, производству, экономике: материалы XXI(68) Регион. науч.-практ. конф. преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, 11–12 февраля 2016 г.: в 2 т. / Витеб. гос. ун-т; редкол.: И.М. Прищепа (гл. ред.) [и др.]. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2016. – Т. 1. – С. 372–374.
13. Родионов, А.В. Психодиагностика спортивных способностей / А.В. Родионов. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 216 с.
14. Романов, В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях / В.М. Романов. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 189 с.
15. Сальников, В.А. Возрастное и индивидуальное в структуре спортивной деятельности: монография / В.А. Сальников. – Омск, 2000. – 160 с.
16. Сергеев, С.А. Методика технической подготовки боксеров на этапе начальной спортивной специализации: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С.А. Сергеев. – Минск, 1991. – 211 с.
17. Совершенствование технического мастерства спортсменов: педагогические проблемы управления / под общ. ред. В.М. Дьячкова. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 231 с.
18. Филимонов, В.И. Бокс. Кикбоксинг. Рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) / В.И. Филимонов, Р.А. Нигмедзянов. – М.: Инсан, 1999. – 416 с.