

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

Ю.М. Прохоров

**БОКС.
УДАР ЧЕРЕЗ РУКУ: ТЕОРИЯ
И ПРАКТИКА ОБУЧЕНИЯ**

Методические рекомендации

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2016*

УДК 796.8(075.8)
ББК 75.713я73
П84

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова. Протокол № 2 от 24.12.2015 г.

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

Р е ц е н з е н т ы :

доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова,
кандидат педагогических наук *Г.Б. Шацкий*;
старший преподаватель кафедры физической культуры УО «ВГМУ»,
мастер спорта СССР по боксу *Л.В. Большаков*

Прохоров, Ю.М.
П84 Бокс. Удар через руку: теория и практика обучения : методические рекомендации / Ю.М. Прохоров. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2016. – 36 с.

В методических рекомендациях «Бокс. Удар через руку: теория и практика обучения» предлагаются определенная структура и содержание занятий по освоению этого приема и совершенствованию технико-тактического мастерства его выполнения в условиях учебно-тренировочного процесса и соревновательной практики. Кроме этого в данном учебном издании перечислены удары и действия, запрещенные правилами проведения соревнований по спортивным единоборствам. Адресовано преподавателям и студентам дневной и заочной форм обучения по специальности 1-03 02 01 «Физическая культура», а также тренерам, педагогам дополнительного образования, может использоваться и при организации самостоятельных занятий спортивными единоборствами.

УДК 796.8(075.8)
ББК 75.713я73

© Прохоров Ю.М., 2016
© ВГУ имени П.М. Машерова, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ТЕОРИЯ: 1. Становление и развитие бокса как олимпийского вида спорта	5
1.1. История и этапы развития бокса	5
1.2. Результаты выступлений белорусских боксеров на чемпионатах СССР и международных соревнованиях	11
2. Удар через руку как эффективный прием действий боксера на ринге	12
2.1. Общая характеристика	12
2.2. Техника выполнения удара через руку и методические рекомендации	14
2.3. Защиты и ошибки, которые допускают ученики при обучении удару через руку	17
ПРАКТИКА: Содержание основной части занятий по дидактике и методике совершенствования практических умений и навыков выполнения удара через руку	18
Занятие № 1. Обучение технике выполнения отдельных элементов удара через руку	18
Занятие № 2. Обучение технике выполнения удара через руку в облегченных условиях	20
Занятие № 3. Обучение технико-тактическому мастерству выполнения одиночного удара через руку	22
Занятие № 4. Совершенствование технико-тактического мастерства выполнения одиночного удара через руку	23
Занятие № 5. Формирование и развитие практических умений выполнения удара через руку в агрессивной и контратакующей манере ведения боя	25
Занятие № 6. Обучение технико-тактическому мастерству выполнения удара через руку в различных комбинационных сочетаниях	27
Занятие № 7. Совершенствование технико-тактического мастерства выполнения удара через руку в условиях условного и вольного боя	29
КОНТРОЛЬНЫЙ МОДУЛЬ	30
ПРИМЕЧАНИЕ	30
ДЕЙСТВИЯ, ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРАВИЛАМИ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ, ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ	31
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	34
ЛИТЕРАТУРА	35

ВВЕДЕНИЕ

В соответствии с правилами проведения соревнований по спортивным единоборствам удары руками разрешается наносить в переднюю и боковые части головы, а также в туловище выше пояса. Победа на ринге определяется по количеству правильно выполненных и точных ударов достигших цели. Именно по этим показателям судьи начисляют очки.

Сила, быстрота, точность удара специалистами определяются как качественные показатели технико-тактического мастерства боксера. Единоборец, умеющий правильно и эффективно использовать разнообразные виды ударов, имеет хорошие шансы на успешность в поединке. То есть, высокие шансы на победу имеет тот спортсмен, который правильно и своевременно использует многообразие ударов. Хорошо выполненный удар – это набранное очко.

В наиболее общей классификации ударов руками специалистами выделяются прямые, боковые удары и удары снизу, а среди способов их выполнения сильный, быстрый, длинный и короткий удары. Их технические характеристики подробно описаны в ряде пособий и учебниках К. Градополова, А. Харлампиева, Ю. Никифорова, Е. Огуренкова, С. Щербакова и др. Точный удар, особенно если он нанесен в нокаутирующую точку: печень, солнечное сплетение, подбородок, дальний угол нижней челюсти, часто приводит к досрочному прекращению поединка ввиду явного преимущества или нокаута.

Целью нашего исследования был комплекс вопросов, связанный с формированием технико-тактического мастерства выполнения специальных «ударов-нокаутов», т.е. ударов которые при правильном выполнении приводят к досрочной победе боксера. К таким ударам мы относим: удар через руку, прямой удар правой рукой вразрез под правую руку противника, встречный удар «сайд-степ», удар снизу по печени или в солнечное сплетение, удар сбоку в нижнюю челюсть.

Скептики бокса могут возразить, что любой удар в боксе может привести к нокауту, и они отчасти правы. Однако, наш опыт и анализ боевой практики известных боксеров показывает, что мастеру мало просто наносить удары, он стремится попасть в наиболее уязвимые точки и обладает специфическими характеристиками выполнения того или иного нокаутирующего удара. Следовательно, существуют обязательные и специфические условия технического выполнения нокаутирующих ударов, так называемые «штришки», «черточки», заметные только при детальном, профессиональном рассмотрении технико-тактического мастерства их выполнения. Техника боксера-нокаутера при выполнении его коронного удара настолько совершенна, что один и тот же прием он успешно выполняет с любым противником.

Выделенные нами выше «удары-нокауты» и послужили предметом нашего исследования, а результаты исследования будут представлены в серии учебно-методических рекомендаций. В этом издании представлена информация об истории развития бокса, спортивных достижениях советских боксеров из Белоруссии на чемпионатах СССР и официальных международных соревнованиях белорусских боксеров в составе сборной команды СССР. Рассматриваются вопросы обучения и методики формирования технико-тактического мастерства выполнения одного из наиболее эффективных приемов нападения в боксе удар через руку. Перечислены удары и действия, запрещенные Правилами соревнований по боксу.

ТЕОРИЯ: 1. Становление и развитие бокса как олимпийского вида спорта

1.1. История и этапы развития бокса

Бокс – один из самых древних видов спорта. Сцены кулачных поединков найдены на наскальных рисунках севера Африки (более 2000 лет до н.э.), на стенах гробниц фараонов Египта (около 1600 лет до н.э.), на микенских вазах Кипра (около 1100 лет до н.э.), на древнегреческих вазах (VI век до н.э.). В древнем мире кулачные бои атлетов из Египта через Крит распространяются в Грецию и на всю Греческую империю, а с помощью Рима и римских легионеров по всему миру.

В V веке до нашей эры боксеры тренировались в спортивных залах, как и современные спортсмены, применяли мешки из кожи и парусины, набивая их семенами из фигового дерева или песком, надевали на голову защитную кожаную шапку, которая называлась «афротайд», обматывали руки специальными приспособлениями из кожи, которые назывались «пестусы», надевали кожаную защиту на зубы. Бой боксеров «древнего мира» продолжался до победы без деления на раунды и без учета весовых категорий. В состязании боксер признавался победителем в случае невозможности продолжать бой или признания поражения противником, т.е. его отказа от продолжения боя. Когда оба боксера не могли продолжать бой от усталости, применялось правило свободного удара по жребию. Боксер, который согласно жребию получал право нанести удар первым, как правило, выигрывал.

Бокс впервые был включен в программу XXIII древнегреческих Олимпийских игр (668 г. до н.э.), где грек Ономастус стал чемпионом. Он же и разработал первые олимпийские правила боксерских поединков. В них говорилось, что состязания атлетов проводятся согласно правилу честной игры, удары разрешалось наносить только в голову, что участники боя не должны надевать никаких защитных приспособлений, за исключением «пестусов» – своеобразные боксерские бинты из кожаных ремней, которыми обматывались кисти рук, запястья и предплечья до локтевого сустава. «Пестус» имел особую поверхность для удара, состоящую из трех полос кожи, соединенных вместе поверх четырех пальцев, оставляя первую и вторую фаланги и большой палец свободными. В дальнейшем «пестус» стал боксерской перчаткой.

Имена олимпийских чемпионов Древней Греции Пифагор, Плутарх свидетельствуют о том, что умнейшие люди того времени много внимания уделяли «кулачным забавам». Одним из величайших боксеров древнегреческих олимпийских игр был Теагенес, который одержал победы в 1400 соревнованиях, каждое из которых могло состоять из десяти боевых поединков в день. Он одерживал победы и в панкратионе, где разрешались

приемы бокса и борьбы. Панкратион также как и кулачный бой был включен в программу Древнегреческих олимпийских игр.

На Руси кулачные поединки описаны в древних летописях, относящихся к X столетию. Летописи и легенды восхваляли новгородских, тамбовских, рязанских, пензенских мастеров кулачного боя, хотя духовенство Древней Руси пыталось запретить эти «... дьявольские обычаи проклятых эллинов» - массовые побоища.

В записках Андрея Константиновича Нартова «Достопамятные повествования и речи Петра Великого» описывается поездка царя в Англию, где сказано, что прогуливаясь по парку, царь увидел поединок английских боксеров. Во время званого обеда у герцога Лидса Петр заключил пари, что один из сопровождающих его гренадеров выиграет на кулаках у лучшего английского бойца. Этот гренадер имел опыт кулачных боев в Москве за Сухаревской башней, где один противостоял целой ватаге атакующих. Как свидетельствуют повествования, этот поединок состоялся в саду Кармартена 20 или 21 апреля 1698 года в присутствии английских вельмож, свиты царя и 70-ти царских гренадеров. Гвардеец царя одним ударом нокаутировал шотландца, который был значительно крупнее гвардейца и всегда побеждал своих противников ударом головой. На что царь шутливо заметил: «Русский кулак стоит английского лба!».

В Москве кулачные бои проходили на Воробьевых горах (рядом с Лужниками) на берегу Яузы, у Андроникова монастыря, на Кузнецком мосту и Трубной площади. Историк А. Сумарин о брате фаворита императрицы Орлове Алексее Григорьевиче писал, что: «...Один из первых вельмож России дерется с ямщиками на кулачках». А. Пушкин, М. Лермонтов, С. Аксаков, Ф. Шаляпин любили участвовать в кулачных забавах.

В Санкт-Петербурге кулачные бойцы собирались на льду р. Невы, у Нарвской заставы, на Фонтанке, в Нарышкином саду. Во многих русских городах и деревнях по праздникам в качестве увеселительных мероприятий проходили кулачные бои.

История современного бокса берет свой отсчет с конца XVII века в Англии. В 1698 году Джеймс Фигг открыл Академию бокса (School of Arms). В этом учебном заведении кроме бокса преподавали фехтование на шпагах и искусство драться на дубинках. Дж. Фигг принимал вызов любого и дрался на кулаках, на шпагах, дубинкой, неизменно побеждая своих противников. Он организовал регулярное проведение боксерских поединков в Королевском театре Лондона. В 1719 году Дж. Фигг объявил себя чемпионом Англии и оставался непобедимым до 1734 года. Закончив спортивную деятельность, он передал звание чемпиона своему лучшему ученику Джорджу Тейлору, который в 1740 году уступил это звание Джеку Браутону. В 1743 году Джек Браутон построил собственный амфитеатр, где обучали боксу и проводились соревнования. Он был чемпионом Анг-

лии до 1750 года. Дж. Браунтон разработал свод правил, которые просуществовали более 100 лет фактически без изменений.

В середине XIX века боксеров стали разделять на среднюю, легкую и тяжелую весовые категории. Однако на практике это не имело никакого значения, так как каждый боксер мог вызвать на поединок боксера любой категории, любого с кем хотел помериться силами. Фактическое деление на весовые категории оформилось с введением правил маркиза Куинсберри в 1867 году. Они предусматривали введение боксерских перчаток, деление поединка на раунды и стали основой для современных правил проведения соревнований любительского и профессионального бокса.

В 1894 году гвардейский офицер, барон Михаил Оттонович Кистер издал первое на русском языке пособие «Английский бокс», по которому можно было самостоятельно изучать удары и защиты. В нем объяснялось, как сшить боксерские перчатки и мешок с точками, по которым следует наносить удары. Эта книга пользовалась большим успехом и была переиздана в 1895 году. В этом же году по инициативе М.О. Кистера в Москве был создан первый атлетический кружок для занятий боксом.

Первое достоверно известное соревнование русских боксеров состоялось 15 июля 1895 года в Подмоскowie на бывшем Ходынском поле в лагере лейб-гвардейского Екатеринославского полка. Сильнейшим боксером на этих соревнованиях стал ученик М.О. Кистера Сергей Ломухин, вторым был Кистер, третьим – Васильев. С 1896 года в арендуемом здании спортивным клубом «Арена» на Тверской был установлен ринг, и стали проводиться боксерские поединки. Журнал «Циклист» напечатал объявление, в котором говорилось, что с весны 1897 года «Арена Кистера» начинает устраивать по субботам вечера «Русская сила, ловкость». В программу данного мероприятия включались поединки боксеров.

Группой энтузиастов открывается «Арена физического воспитания», где занятиями одних боксеров руководил В. Жуков, другие тренировались под руководством А. Гетье. При обществе любителей лыжного спорта в Сокольниках подготовкой боксеров руководил Павел Васильевич Никифоров. В 1915 году Т. Романовский, В. Жуков и П. Тастевен разрабатывают первые Правила соревнований по боксу в московском обществе «Санитас». На первенстве России в 1916 году П. Никифоров и четыре его ученика стали чемпионами. Данные факты свидетельствуют о развитии и популярности бокса, несмотря на существующие запреты.

Всю свою жизнь популяризацией бокса и созданием системы подготовки боксеров к соревнованиям занимался А. Харлампиев, который провел на профессиональном ринге более 200 поединков. Возвратившись в Москву в (1913 г.), он в период с 1919 по 1921 гг. работал тренером по боксу в Главной школе физического образования (г. Москва) и подготовил многих известных спортсменов-боксеров, таких, как К. Градополов, А. Лебедев, М. Петров. С 1925 года А. Харлампиев возглавлял секцию бокса в

ГЦОЛИФКА, где создает Высшую школу тренеров. В ней проходили подготовку самые талантливые боксеры: Н. Королев, Л. Темурян, А. Грейнер и другие.

Работая на Украине, А. Харламбиев также подготовил многие тренерские кадры: М. Романенко, Л. Шагин, Б. Рысев, К. Щередега, С. Середенко и другие. В Киеве (1911 г.) тренером работал и чемпион колониальных войск по боксу, французский моряк Марсель Ратье. Он тренировал студентов киевского университета и подготовил известного боксера чемпиона России 1915 года Н Соколова.

Наследником и последователем идей А. Харламбиева стал его ученик К. В. Градополов, который возглавил кафедру бокса в Центральном институте физкультуры. В 1936 году Константин Васильевич Градополов стал первым доктором педагогических наук, профессором, главным тренером сборной команды СССР. Он оказал огромное влияние на развитие советской школы бокса.

В 20-е годы в московском спортивном клубе Дома культуры «Строитель» стал работать тренером по боксу и тяжелой атлетике Борис Семенович Денисов. Под его руководством выросли Иван Авдеев, Евгений Огуренков, Виктор Меднов, Борис Сильчев и многие другие выдающиеся боксеры. По пособиям и учебникам А. Харламбиева, К. Градополова, Б. Денисова учились многие боксеры и тренеры Советского Союза.

В Санкт-Петербурге работу по популяризации бокса проводил профессиональный боксер и тренер Эрнест Лусталло, приглашенный из Франции. По его предложению при училище правоведения открывается школа гимнастики и французского бокса. В петербургских газетах сообщалось, что «...первый публичный матч боксеров между Э. Лусталло и его учеником Байнсом состоится 25 марта 1898 года в Михайловском манеже» (ныне Зимний стадион). Журнал «Спорт» № 9 писал, что «...уже около трех лет в Петербурге процветает французский бокс. Это искусство самозащиты. Первым преподавателем у нас является Лусталло, имеющий уже среди своих учеников таких боксеров, которые могут выходить с честью на состязаниях, устраиваемых лучшими парижскими кружками боксеров».

В 1902 году Э. Лусталло был награжден медалью «За полезную деятельность» в развитии бокса в России. В 1903 году в Санкт-Петербурге были проведены первые соревнования для дебютантов, в которых опытные боксеры не принимали участие. Таким образом, организаторы соревнований давали возможность проявить себя молодым талантливым спортсменам, берегли их от психологических травм и «жестоких» поражений.

В марте 1910 года было проведено Всероссийское первенство по французскому боксу, в котором участвовали 6 спортсменов, а победителем стал Рожков. Он стал чемпионом таких же соревнований и в 1911 году. В конце февраля 1912 года был проведен очередной чемпионат России, где победителем стал поручик Эймелиус, который завоевал звание чемпиона

России и в 1913 году. Рожков – победитель России 1910-1911 годов – вызвал на бой Эймелиуса, так как в чемпионах 1912–1913 годов не участвовал. В упорном поединке победу одержал Эймелиус. По итогам чемпионата России в «Русском спорте» вышла статья, где указывалось на низкий уровень подготовленности большинства участников чемпионата. В 1913 году прошел чемпионат России и по правилам английского бокса, где в финал вышли средневес И. Граве и тяжеловес И. Лушев. Победу нокаутом в третьем раунде, несмотря на разницу в весе (больше 30 кг), одержал И. Граве.

В 1914 году лучшие боксеры были собраны на ринге московского общества «Санитас». В финальном поединке И. Лушев нанес удар, находящемуся в нокдауне И. Граве. Он подлежал дисквалификации, но решением судей И. Лушев был назван победителем.

В 1915 году чемпионом России в среднем весе стал Б. Доблер, который стажировался в течение шести лет в Англии у лучших английских мастеров кожаной перчатки. В матче за звание абсолютного чемпиона России по боксу он встречался с полутяжеловесом Н. Алимовым и выиграл, став абсолютным чемпионом России 1915 года.

После революции бокс вошел в программу Главной военной школы физического образования. Здесь были подготовлены первые советские тренеры: Б. Барнет, М. Петров, К. Градополов, А. Илюшин, А. Лебедев, Г. Рождественский. Значительный вклад в развитие советской школы бокса внесли первые преподаватели школы: П. Никифоров, В. Самойлов, А. Харлампиев, Э. Лусталло, В. Осечкин. Первое в послереволюционной России пособие по боксу было написано В. Самойловым.

В 1925 году медицинская комиссия Высшего совета физической культуры под председательством доктора К.И. Непомнящего доказала полную безвредность правильно культивируемого бокса, что положило конец многолетней полемике о пользе и вредности бокса. После этого бокс получил официальное признание и статус. С 1925 года чемпионаты СССР проводились ежегодно, за исключением 1941-1943 годов. С 8 по 12 апреля 1926 года в Москве был проведен первый чемпионат СССР, в котором чемпионами стали В. Руктешель, Ф. Брест, Л. Вяжлинский, А. Павлов, К. Градополов, А. Анкудинов, В. Езеров (все представители Москвы, так как Ленинградские боксеры в чемпионате не участвовали).

В ноябре 1926 г. состоялась первая матчевая встреча между боксерами городов Москвы и Ленинграда, которая показала абсолютное равенство команд. Боксеры одержали по одной победе и по одному поражению, три поединка закончились в ничью. В этом же 1926 году были проведены и первые международные встречи со сборной командой немецких боксеров из Брауншвейга, где москвичи выиграла со счетом 11:3, а ленинградцы проиграли 5:7. В 1927 году состоялись матчевые встречи со сборными командами Швейцарии, Латвии, Финляндии, Норвегии. 17–28 февраля 1928 года сборная команда СССР в составе В. Езеров, В. Михайлова, К. Градополова, С. Емель-

янова, А. Павлова, С. Целовальникова, И. Иванова впервые приняла участие в международной рабочей спартакиаде по боксу (Осло, Норвегия).

В 30-х годах 20-го столетия секции бокса открываются в Севастополе, Мариуполе, Одессе, Баку, Новой Бухаре, Самаре, Минске, Ростове-на-Дону. Однако во многих городах бокс продолжает оставаться под запретом, и 2-й чемпионат СССР был проведен только в 1933 году (г. Минск).

С 1945 бокс активно развивается во всех советских республиках, а чемпионаты СССР проводятся ежегодно. С 1956 года один раз в четыре года проводится Спартакиада народов СССР, в которой участвуют сборные команды республик, Москвы и Ленинграда. На спартакиаде одновременно разыгрываются и медали чемпионата СССР.

В 1936 году в Центральном институте физической культуры и спорта (г. Москва) была создана кафедра бокса, которая систематизировала опыт организации учебно-тренировочного процесса по подготовке боксеров к соревнованиям. Такая же кафедра была открыта и в институте имени П.Ф. Лесгафта (г. Санкт-Петербург) и многих других региональных институтах физической культуры. Выпускники этих учебных заведений были хорошими специалистами, учеными, разработавшими многие методики, теории и научно обоснованные технологии подготовки боксеров международного класса. Значительный вклад в развитие советской школы бокса внесли В.В. Самойлов, Б.С. Денисов, К.В. Градополов, Е.И. Огуренков, А.И. Булычев, А.В. Родионов, М.И. Романенко, В.М. Романов, С.С. Щербаков, Ю.Б. Никифоров, О.П. Фролов, А.А. Лавров, А.В. Киселев и многие другие.

В апреле 1935 года была избрана 1-я Всесоюзная секция бокса под председательством Н.В. Ракитина, секретарь – Л.М. Вяжлинский. В состав секции вошли: Г. Малаховский, С. Бартольд, А. Гетье, А. Пустовалов, К. Никитин, П. Никифоров, В. Самойлов, Б. Денисов, А. Краевский. 1-я Всесоюзная секция бокса в 1959 году была реорганизована в Федерацию бокса СССР.

В 1924 году была создана международная федерация бокса (ФИБА), которая в 1934 году в честь выдающегося английского боксера, президента ФИБА утвердила кубок Вала Баркера, который вручается на олимпийских играх лучшему боксеру турнира. Обладателями этого кубка был и советский боксер В. Попенченко (1964 г., Токио), а также россиянин О. Сайтов (2000 г., Сидней).

Международная ассоциация любительского бокса (АИВА) была создана на учредительном конгрессе 28 ноября 1946 года в Лондоне по инициативе представителей национальных федераций Франции и Англии. На конгресс были приглашены представители 22 национальных федераций. Ее первым президентом был избран Эмиль Гремо. Под его руководством география бокса значительно расширилась. По состоянию на 01.01.1997 г. АИВА уже объединяла 183 национальные федерации. С 1986 по 2006 г. президентом был Анвар Чаудри, а в 2006г. – Чинг-Куо Ву (Тайвань).

Первым представителем СССР в исполкоме АИБА был В.Г. Максимов (1952–1954 гг.), затем его сменил Н.А. Никифоров-Денисов. В 1970 году европейское континентальное бюро АИБА было реорганизовано в ЕАВА – европейская ассоциация любительского бокса. Первым президентом ЕАВА был Никифоров-Денисов (1967–1975 гг., СССР). Затем Ханс Хофман (1975–1978 гг., Нидерланды), Бернард Ресту (1979–1986 гг., Франция), Хоу К. (1986–1990 гг., Великобритания) Эмиль Жечев (1986–2006 гг., Болгария), Эдуард Хусаинов (2006 г.). В 1962 году ЕАВА учреждает командный кубок Эмиля Греммо, который с 1970г. присваивается как личный переходящий приз юниорского первенства Европы. В Дублине такой кубок получил Халил Лукманов (57 кг) – капитан сборной команды СССР (1978 г.).

С 1974 года АИБА проводит чемпионаты мира. Первый из них состоялся в Гаване. В соревнованиях участвовало 265 боксеров из 45 стран. АИБА учредило в честь президента АИБА кубок Радьяра Рассела (Великобритания). Лучшим боксером турнира и обладателем этого кубка стал советский боксер Василий Соломин (60 кг).

1.2 Результаты выступлений белорусских боксеров на чемпионатах СССР и международных соревнованиях

На всесоюзном и международном ринге в составе сборной команды СССР белорусские боксеры имели определенные спортивные достижения и результаты. 39 белорусских боксеров были удостоены наград чемпионатов СССР по боксу. Ими завоевано 56 медалей. Из которых: 8 золотых, 17 серебряных и 31 бронзовая медаль. Так, звания чемпиона СССР были удостоены 6 боксеров:

В. Коган (73 кг) в 1949 г., который еще дважды поднимался на подиум в 1947 и 1948 гг. – 2 м.;

В. Ботвиник (51 кг) в 1959 г. В. Ботвиник еще трижды был удостоен наград чемпионатов СССР. Это в 1960 г. – серебрянная медаль (2 м.), в 1962 и 1965 г. – бронзовая (3 м.);

В. Засухин (57 кг) в 1961 г. Кроме этого В. Засухин в 1960 г. завоевал бронзовую медаль (3 м.), а в 1962 г. – серебрянную (2 м.);

А. Березюк (75 кг) – двукратный чемпион СССР (1972 и 1974 г.);

А. Юков (+81кг) в 1983 г.;

В. Яновский (63,5 кг) – двукратный чемпион Советского Союза (1987 и 1988 г.). До этого боксер из Витебска еще дважды был удостоен медалей чемпионата: бронзовой медали в 1981г. (3 м.) и серебрянной (2 м.) в 1984 г.

Еще три белорусских спортсмена дважды поднимались на пьедестал чемпионатов СССР:

Н. Белых (51 кг) в 1953, 1954 г. – серебрянная медаль (2 место);

А. Хотенчик (81 кг) в 1956, 1960 гг. – серебрянная медаль (2 место);

И. Вяльченков (51 кг) в 1967 г. – серебряная медаль (2 место) и 1968 – бронзовая медаль (3 место);

Трехкратным призером Советского Союза по боксу был В. Соколов, который завоевал три бронзовые медали в 1972 и 1974 г. (75 кг) и в 1975 г. (81 кг).

Четыре бронзовые медали чемпионатов СССР в легкой весовой категории (60 кг) в копилку сборной команды Белоруссии принес боксер из г. Витебска Ю. Прохоров (1978, 1979, 1980, 1981 г.).

Скромнее выглядят успехи белорусских боксеров на международном ринге. Выступая, за сборную команду СССР ими завоевано 4 медали на чемпионатах Европы:

Алексей Засухин (51 кг) завоевал серебряную медаль в 1961 г. (Белгород, тренера Л.М. Вяжлинский, В.Л. Коган);

Юрий Торбек (81 кг) в 1981 г. завоевал золотую медаль (Тампере, тренер В.П. Баранов);

В. Яновский (63,5 кг) в 1985 г. завоевал бронзовую медаль (Будапешт, тренеры В.Г. Кондратенко, Э.А. Янушковский);

В. Яновский (63,5 кг) в 1987 г. – серебряная медаль (Турин, тренеры В.Г. Кондратенко, Э.А. Янушковский);

Три белорусских боксера отличились на Кубке мира:

Юрий Торбек (75 кг) в 1981 г. завоевал серебряную медаль (тренер В.П. Баранов);

В. Яновский (63,5 кг) в 1987 г. завоевал золотую медаль (тренеры В.Г. Кондратенко, Э.А. Янушковский);

А. Банин (63,5 кг) в 1991 г. – бронзовая медаль (тренер А. Котляров).

Среди успехов белорусских боксеров в составе сборной команды Союза Советских Социалистических Республик следует также назвать и медали альтернативных олимпийских игр – турнир «Дружба 84». Он проходил в Гаване (Куба) где А. Акулов (тренер Баранов В.П.) и В. Яновский (тренеры В.Г. Кондратенко и Э.А. Янушковский) были удостоены серебряных наград (2 место).

И наконец, апогеем выступлений белорусских боксеров за сборную команду СССР стала олимпийская золотая медаль В. Яновского (Сеул, 1988г.). Она была первой олимпийской наградой белорусских боксеров и последней, завоеванной сборной командой СССР по боксу. В 1991 году СССР прекратил свое существование, Республика Беларусь стала суверенным государством и начала отсчет своих чемпионов.

1. Удар через руку как эффективный прием действий боксера на ринге

1.1. Общая характеристика

Удар через руку в равной степени можно отнести как к атакующим приемам, когда боксер, работая в агрессивной манере, в качестве первого

удара выполняет удар через руку, так и к категории встречных ударов, когда данный технический прием выполняется с целью остановки, прекращения атакующих действий противника. И в том и в другом случае правильно выполненный удар через руку достигший цели, нанесет серьезный разрушительный вред боксеру, пропустившему этот удар, поэтому он рассматривается нами как специальный, нокаутирующий прием, как эффективное техническое действие.

Удар через руку, как правило, выполняется с дальней дистанции из позиции боевой стойки. Этот прием имеет специфику опережающего удара, поэтому для его эффективного выполнения боксер должен, как бы провоцировать противника на атаку прямым ударом левой рукой, создавать удобную ситуацию для атаки. При таких условиях удар через руку наиболее эффективен и опасен для противника. Фаза опережения определяется нами положением, когда финальная стадия удара – момент соприкосновения кулака с целью уже имеет место, а локтевой сустав противника еще не выпрямлен, т.е. левая рука, выполняющая прямой удар в голову, находится в промежуточной стадии, она только начинает ударное движение вперед и локоть выпрямлен не полностью.

Условия, когда не полностью выпрямлен локтевой сустав и промежуточное положение кулака создают своеобразную «локтевую ямку». В этот момент подбородок противника наиболее открыт. Именно сюда и должен выполняться удар через руку, с упреждением на продвижение корпуса противника вперед при выполнении прямого атакующего удара в голову левой рукой. Сюда и должна быть ориентирована траектория удара через руку. При полностью выпрямленной руке выполнение удара через руку затрудняется, так как подбородок противника закрыт левым плечом, а локтевой сустав выпрямленной руки усиливает защитную функцию.

Работа левой рукой – это одно из основных технических действий боксера и наиболее часто используемое в соревновательной практике боя на ринге. С этого приема начинаются многие атакующие комбинационные действия, поэтому условия для выполнения удара через руку во время боя появляются многократно. Удар через руку проводится именно под атакующий удар противника левой рукой, что увеличивает его силу в результате встречного движения двух масс тела, двигающихся на встречу друг другу.

Прямой удар левой рукой в голову выполняется как короткий, так и длинный, как быстрый, так и сильный удар. Его выполняют как обманное действие, т.е. ложный вызов, провокацию для того, чтобы обманным действием заставить противника наносить удары по ложной мифической цели. Кроме того, левой рукой могут наноситься и жесткие прямые удары. Например, «Джолт» – длинный прямой удар, который наносится ближней рукой к противнику, с загрузенностью левой ноги весом тела на 100%. При достижении цели он также может привести противника в замешательство,

нанести ему ощутимое потрясение. Работа левой рукой – это одно из основных технических действий боксера на ринге.

Вспоминая фрагменты соревновательной практики, приходится констатировать, что неоднократно рефери открывал счет и прекращал поединок, вследствие удара через руку. Факторы опережения, встречного движения двух масс тела боксеров и правильное техническое выполнение удара определяют фазу потрясения – промежуток времени, когда боксер не в состоянии контролировать свои действия. Насколько оно будет сильным и продолжительным зависит от качества выполнения данного технического приема.

Таким образом, на основании результатов исследований, собственного опыта практических занятий боксом и анализа соревновательной практики удар через руку относится нами к разряду специальных ударов, имеющих нокаутирующий эффект.

1.2. Техника выполнения удара через руку и методические рекомендации



Рисунок 1



Рисунок 2



Рисунок 3

На фотографиях представлены в динамике основные положения тела боксера при выполнении удара через руку: 1 – исходное положение, 2 – промежуточно-ударное положение, 3 – финальная стадия удара, 4 – промежуточно-возвратное положение, 5 – исходное положение.



Рисунок 4



Рисунок 5

Технические действия выполняют студенты-боксеры ВГУ имени П.М. Машерова, обучающиеся на факультете иностранных граждан: Ыхтияр Эрешов (56 кг, сейчас черная майка, на рис. 1, 3, 5 – слева) – чемпион международного турнира в г. Солигорске (2014 г.), призер и финалист международного турнира памяти ЗТРБ А.К. Колчина в г. Витебске (2015 г.) и Улмазбек Сапаев (60 кг в красной майке, на рис 1, 3, 5 – справа) – финалист международного турнира в г. Солигорске (2014 г.) и призер международного турнира памяти воинов, погибших в Афганистане (2014 г.).

В качестве основных элементов техники выполнения удара через руку нами определены следующие действия:

Из положения стойка боксера на дальней дистанции:

1. Отталкиваемся правой ногой и делаем шаг левой ногой вперед, на встречу противнику. При этом центр тяжести смещается на опорную (левую) ногу, но не далее, чем стопа стоящей опорной ноги.

2. Толчковая (правая) нога максимально разворачивается на носке влево (пятка вправо) с напряжением икроножной мышцы (рис. 6, 7). Соответственно, за счет разворота носка правой ноги, тазобедренный сустав, туловище, плечи также разворачиваются справа налево.



Рисунок 6



Рисунок 7

2. При этом, за счет скручивания и незначительного наклона туловища голова смещается вперед-влево (но не поворачивается) с ударной линии на ширину боксерской перчатки. Одновременно необходимо выполнить неглубокую (на объем боксерской перчатки) посадку вниз за счет сгибания ног в коленном суставе. Это даст возможность избежать попадания удара противника в правое плечо (рис. 8).

4. Правая (ударная) рука резко выпрямляется по прямой линии к цели – подбородок противника. При этом локтевой сустав максимально поднимается вверх, придавая руке спиралевидное вращение вовнутрь. Левая рука прижимается к подбородку, тем самым выполняя защитную функцию (рис. 9).



Рисунок 8



Рисунок 9

5. Кулак при выполнении удара, синхронно со спиралевидным вращением руки, выполняет вращательное движение вовнутрь и в финальном положении удара фиксируется в перевернутом положении (рис.10, 11).

6. После выполнения удара боксер, отталкивается опорной (левой) ногой и разрывает ударную дистанцию скачком назад двумя ногами, приземляясь в положении стойки боксера на дальней дистанции. Во время этого действия туловище, руки и другие части тела возвращаются в исходное положение (рис. 12).



Рисунок 1



Рисунок 11



Рисунок 12

При освоении техники выполнения удара через руку необходимо обращать внимание:

- на необходимость смещения с линии удара. Для этого шаг опорной ногой выполняется вперед, но с небольшим смещением влево и таким же наклоном туловища – на величину боксерской перчатки;
- на то, что удар имеет структуру прямого, короткого, рубящего удара. Его сила развивается за счет спиралевидного вращательного движения руки, ног, туловища, а не за счет замаха и отвода бьющей руки в сторону;
- так как атакующий удар противника левой рукой часто является началом атаки и за ним следует продолжение, то обязательным условием техники выполнения удара через руку является прижатие подбородка к груди, а левой руки к подбородку с целью страховки от ударов противника;

– после выполнения удара боксер должен или продолжить атакующие действия, хотя бы одним ударом левой рукой, либо разорвать ударную дистанцию.

2.3. Защиты и ошибки, которые допускают ученики при обучении удару через руку

В качестве защитных действий при атаке противника ударом через руку правой рукой нами рекомендуются:

1. Подставка ладони правой руки. Для этого правая рука защищающегося боксера должна выполнить небольшое скользящее движение от подбородка вверх-влево таким образом, чтобы закрыть область нанесения удара: подбородок, щеку, лоб. При этом не рекомендуем отрывать руку от собственного лица и выносить ее навстречу удару, так как защищающийся боксер становится более открытым и уязвимым.

2. Подставка левого плеча. При правильном положении стойки боксера – нижняя часть лица защищена левым плечом, поэтому незначительное движение плеча вверх, а подбородка вниз оказывается вполне эффективным средством защиты.

3. Блокировка удара предплечьем левой руки. В силу того, что удар через руку, как правило, выполняется с дальней дистанции, у боксера, атакующего противника прямым ударом левой рукой в голову, имеется некоторое время для его блокировки. Блокировка выполняется за счет вращения кисти руки вовнутрь и поднятия предплечья, локтевого сустава и плеча снизу вверх, как бы подбивая атаковую руку противника снизу.

Среди наиболее существенных и часто встречающихся ошибок, влияющих на качество и эффективность удара через руку, нами выделены:

1. Замах бьющей рукой. При этом, удар через руку приобретает характеристику бокового удара. В период обучения боксеру кажется, что рука, выполняющая ударное движение, столкнется с рукой противника. Однако бьющая рука, за счет спиралевидного вращения и поднятия локтя, двигаясь по прямой траектории к цели, должна выполнять ударное движение рядом с рукой противника. Скручивание туловища и спиралевидная траектория удара позволяют избежать столкновения, огибая руку противника, как лиан обвивает дерево.

2. В финальной стадии удара через руку кулак должен фиксироваться с учетом проникающего воздействия (5-10 см), поражая цель в структурной плоскости удара. Однако в практике часто фаза фиксации руки, особенно в случаях не попадания в цель отсутствует, и рука продолжает инерционное круговое движение вниз. Это ставит боксера в неудобное положение и создает отличные условия для контратаки противника. После фиксации финального положения правая (выполняющая удар) рука должна возвращаться в исходное положение, но в обратном направлении.

3. Недостаточное поднимание локтя правой (выполняющей удар) руки, что снижает шансы на достижение ударом цели поражения, в результате блокировки удара предплечьем (техника блокировки описана выше).

4. При развороте носка толчковой (правой) ноги пятка высоко поднимается вверх. Это происходит за счет чрезмерного смещения центра тяжести вперед на опорную ногу, что затрудняет выполнение возвратного движения.

2. ПРАКТИКА: Содержание основной части занятий по дидактике и методике совершенствования практических умений и навыков выполнения удара через руку

Занятие № 1. Обучение технике выполнения отдельных элементов удара через руку

Задачи:

1. Повторение техники выполнения прямого удара правой рукой.
2. Изучение структуры исходного, промежуточного, финального и заключительного положений тела боксера при выполнении удара через руку.
3. Обучение структуре ударного движения рук и ног при ударе через руку.
4. Формирование координационных способностей различных частей тела при выполнении удара через руку.

Упражнение 1.

Исходное положение. Стойка боксера на дальней дистанции.

Содержание упражнения. Из положения стойки боксера на дальней дистанции учащийся выполняет, ранее изученный прямой удар правой рукой в голову с фиксацией финального положения и коррекцией положений ног, рук, туловища, головы и других частей тела, участвующих в ударе, со стороны тренера-преподавателя.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется: индивидуально, перед зеркалом – 3 мин.; индивидуально, фронтальным методом по сигналу тренера-преподавателя – 3 мин.

Упражнение 2.

Исходное положение. Финальная стадия прямого удара правой рукой в голову: – опорная нога выдвинута на шаг вперед и развернута носком к противнику; – толчковая нога развернута на передней части стопы влево (пятка смещена вправо), коленный сустав выпрямлен, мышцы напряжены; – туловище, плечи развернуты, влево; – правая рука выпрямлена, кисть подвернута в лучезапястном суставе вниз; – подбородок прижат к груди, а левая рука прижата к подбородку, тем самым закрывает нижнюю часть лица.

Содержание упражнения. Проводим коррекцию финального положения тела боксера при прямом ударе правой рукой в голову в финальное положение удара через руку следующим образом:

– туловище чуть наклоняем вперед-влево, тем самым смещаемся с линии удара;

– сгибаем толчковую (правую) ногу в коленном суставе, подсаживаясь вниз, на величину боксерской перчатки;

– локтевой сустав руки, выполняющей удар, сгибаем (угол разгибания локтевого сустава 110-130°) и максимально поднимаем его вверх (наружу);

– кулак, также поворачивается соответственно вращению руки в перевернутое положение (большой палец вниз-вправо);

– положение левой руки не меняется: она прижата к подбородку.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется:

а) перед зеркалом, индивидуально, медленно, с фиксацией финального положения и корректировкой со стороны тренера-преподавателя – 2 мин.;

б) фронтальным методом, по сигналу тренера-преподавателя – 3 мин.

Скорость выполнения упражнения: медленно, с постепенным ускорением до среднего темпа.

Упражнение 3.

Исходное положение. Сидя на гимнастической скамейке, лицом к зеркалу (или к тренеру), ноги и руки в положении стойки боксера.

Содержание упражнения. Упражнение состоит из трех частей: 1) боксер выполняет правой рукой удар через руку под комментарий тренера-преподавателя; 2) боксер выполняет работу ног, мысленно сопровождая эту работу ударным движением руки; 3) синхронное выполнение работы рук и ног при ударе через руку.

Способ выполнения упражнения и дозировка. 1-я часть упражнения выполняется медленно под диктовку тренера-преподавателя с коррекцией структуры выполнения ударного и возвратного действия и с фиксацией финального положения удара на 3–5 сек. Время выполнения упражнения: 3 мин. 2-я часть упражнения выполняется сначала произвольно и медленно, затем, по сигналу тренера-преподавателя. Скорость выполнения упражнения постепенно увеличивается. Время выполнения: 2 мин. 3-я часть упражнения выполняется произвольно и медленно, а затем по сигналу тренера-преподавателя, скорость выполнения постепенно увеличивается. Время выполнения – 5 мин.

При выполнении всех частей упражнения тренер-преподаватель поправляет промежуточное и финальное, исходное и заключительное положения. Исходное, финальное и заключительное положения фиксируются на время необходимое для корректировки. Общее время выполнения упражнения - 10 мин.

Упражнение 4.

Исходное положение. Ассистент: финальное положение прямого удара левой рукой в голову. *Исполнитель:* стойка боксера на дальней дистанции.

Содержание упражнения. Исполнитель выполняет удар через руку.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется медленно в имитационном режиме, с фиксацией финального положения, проверкой и коррекцией при необходимости отдельных частей тела, участвующих в ударе: кулак, локоть, голова и другие. Время выполнения упражнения: 10 мин. по 5 мин каждому со сменой задания.

Упражнение 5.

Исходное положение. Ассистент и Исполнитель находятся в положении стойки боксера на дальней дистанции.

Содержание упражнения. Ассистент, стоя на месте, медленно, выполняет прямой удар левой рукой в голову. *Исполнитель:* выполняет удар через руку.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется медленно, с комментариями и методическими рекомендациями тренера-преподавателя, коррекцией основных и промежуточных положений. Время выполнения упражнения: 10 мин., по 5 мин. каждому со сменой заданий.

Всего: время основной части занятий – 41 мин.

Занятие № 2. Обучение технике выполнения удара через руку в облегченных условиях

Задачи.

1. Совершенствование техники выполнения удара через руку в имитационном режиме.
2. Формирование практических умений выполнения удара через руку на специальных снарядах.
3. Закрепление ранее пройденного материала.
4. Развитие координационных способностей мышечных групп, участвующих в ударе.

Упражнение 1.

Исходное положение. Ассистент находится в финальном положении прямого удара левой рукой в голову, т.е. с вытянутой вперед левой рукой. *Исполнитель* находится в 10–15 см от кулака ассистента в положении стойки боксера на дальней дистанции.

Содержание упражнения. Стоя на месте, *Исполнитель* выполняет удар через руку.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Удар выполняется: 1) медленно с фиксацией финального положения удара. 4 мин. по 2 мин. каждому со сменой задания; 2) по сигналу тренера-преподавателя, посте-

пенно увеличивая скорость и уменьшая время фиксации финального положения. 4 мин. по 2 мин. каждому со сменой задания; 3) удар выполняется в движении, используя челночные передвижения боксера (вперед-назад, вверх-вниз). 4 мин. по 2 мин. каждому со сменой задания; 4) удар выполняется в движении, используя челночные передвижения боксера (вперед-назад, вверх-вниз), но по сигналу тренера-преподавателя. 4 мин. по 2 мин. каждому со сменой задания.

Упражнение 2.

Исходное положение. Стойка боксера на дальней дистанции.

Содержание упражнения. Совершенствование техники выполнения удара через руку.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Задание выполняется на неподвижном снаряде: настенная подушка, неподвижный мешок, произвольно в снарядных перчатках. Время выполнения упражнения: 6 мин. (2 раунда).

Упражнение 3.

Исходное положение. Стойка боксера на дальней дистанции.

Содержание упражнения. **Ассистент** атакует прямым ударом левой рукой в голову, но руку в локтевом суставе полностью не разгибает (140–150°). **Исполнитель** выполняет удар через руку, используя челночные передвижения.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется на мешке, в снарядных перчатках. **Ассистент**, располагаясь левым боком к исполнителю, удерживая в обхват правой рукой перед собой мешок в неподвижном положении, голова повернута влево, левая рука находится в положении стойки боксера, выполняет прямой удар левой рукой в голову. **Исполнитель**, стоя на месте, а затем, используя челночные передвижения, выполняет удар через руку с разрывом ударной дистанции после выполнения задания. Финальная стадия удара фиксируется. Время выполнения упражнения 10 мин. по 5 мин. каждому со сменой задания.

Упражнение 4.

Исходное положение. Стойка боксера на дальней дистанции.

Содержание упражнения. **Ассистент** атакует прямым ударом левой рукой в голову, но руку в локтевом суставе полностью не разгибает (140–150°). **Исполнитель** выполняет удар через руку, используя челночные передвижения.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется в парах, в снарядных перчатках, в имитационном режиме. **Ассистент** – стоя на месте, **Исполнитель** – используя челночные передвижения. 10 мин., по 5 мин. каждому со сменой задания.

Всего: время основной части занятий – 42 мин.

Занятие № 3. Обучение технико-тактическому мастерству выполнения одиночного удара через руку

Задачи:

1. Повторение и закрепление пройденного материала.
2. Совершенствование практических умений выполнения одиночного удара через руку на мешке и в парах.
3. Развитие координационных взаимодействий частей тела и мышечных групп при выполнении удара через руку.

Упражнение 1.

Исходное положение. Сидя на гимнастической скамейке. Ноги и руки, голова, спина – в положении стойки боксера.

Содержание упражнения. Боксер выполняет удар через руку с фиксацией и корректировкой финального положения удара, после чего выполняет возвратное движение в исходное положение с его фиксацией и коррекцией.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется:

- 1) произвольно в удобном темпе; 2) стоя, используя передвижения боксера, перед зеркалом, по сигналу тренера-преподавателя. Время выполнения упражнения: 6 мин., по 3 мин. на каждое задание.

Упражнение 2.

Исходное положение. **Ассистент** и **Исполнитель** располагаются друг перед другом в стойке боксера на дальней дистанции.

Содержание упражнения. **Ассистент**, стоя на месте, выполняет прямой удар левой рукой в голову. **Исполнитель** выполняет одиночный удар через руку.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется в парах, в снаряженных перчатках: 1) стоя на месте; 2) с применением пружинистых вертикальных челночных передвижений 10 мин., по 5 мин. каждому.

Упражнение 3.

Исходное положение. **Ассистент** и **Исполнитель** располагаются друг перед другом в стойке боксера на дальней дистанции.

Содержание упражнения. **Ассистент**, свободно передвигаясь, применяя различные виды передвижений по рингу, выполняет прямой удар левой рукой в голову. **Исполнитель**, сохраняя удобную для удара дистанцию, выполняет одиночный удар через руку.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется в парах в удобном режиме в снаряженных перчатках. Темп выполнения упражнения постепенно увеличивается. Время выполнения: 12 мин., по 6 мин. каждому со сменой задания.

Упражнение 4.

Исходное положение. Стойка боксера на средней и дальней дистанции.

Содержание упражнения. Удар через руку.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется на снаряде (боксерский мешок) в снарядных перчатках: 1) произвольно с применением различных видов перемещения и обманных действий, с изменением дальней и средней дистанций; 2) с применением различных перемещений и обманных действий, но по сигналу тренера, в максимально быстром темпе. Время выполнения упражнения: 6 мин., по 3 мин. на каждое задание.

Упражнение 5.

Исходное положение. Работа в парах на дальней дистанции.

Содержание упражнения. Свободно перемещаясь по рингу, **Ассистент** выполняет атакующий прямой удар левой рукой в голову. **Исполнитель** старается сохранить удобную дистанцию для выполнения атакующих действий и при удобном положении выполняет одиночный удар через руку. После этого разрывает ударную дистанцию скачком назад.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется в условиях свободного перемещения по рингу, в боевых перчатках, в удобном темпе. 12 мин. (4 раунда), по 6 мин. (2 р.) каждому со сменой задания.

Всего: время основной части занятия – 46 мин.

Занятие № 4. Совершенствование технико-тактического мастерства выполнения одиночного удара через руку

Задачи:

1. Закрепление пройденного материала.
2. Совершенствование практических умений и навыков выполнения удара через руку в условиях агрессивной манеры ведения боя.
3. Совершенствование практических умений и навыков выполнения удара через руку в условиях контратаки.
4. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей боксера.

Упражнение 1.

Исходное положение. Работа в парах на дальней дистанции.

Содержание упражнения. Свободно перемещаясь по рингу, **Ассистент** выполняет атакующий прямой удар левой рукой в голову. **Исполнитель**, стараясь сохранять удобную дистанцию для выполнения атакующих действий, выполняет удар через руку. После этого разрывает ударную дистанцию скачком назад.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется в условиях свободного перемещения по рингу, в парах, в снарядных перчатках, в имитационном режиме, т.е. удобном для выполнения. Время выполнения упражнения: 6 мин. (2 раунда), по 3 мин. каждому со сменой задания.

Упражнение 2.

Исходное положение. Стойка боксера на средней и дальней дистанции.

Содержание упражнения. Выполнение удара через руку.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется на снаряде (боксерский мешок) в снарядах перчатках: 1) произвольно с применением различных видов перемещения и обманных действий, с изменением дистанции: дальняя, средняя, ближняя. Время выполнения упражнения: 3 мин.; 2) с применением различных перемещений и обманных действий, но по сигналу тренера, в максимально быстром темпе. Время выполнения упражнения: 3 мин.

Упражнение 3.

Исходное положение. Работа на ринге, в парах, на дальней дистанции.

Содержание упражнения. **Исполнитель**, свободно передвигаясь по рингу провоцирует противника на атакующие действия, т.е. вызывая обманными движениями: финты, ложные удары, движения корпуса и др. **Ассистент**, свободно передвигаясь по рингу, защищаясь от ложных действий **Исполнителя**, выполняет одиночный атакующий прямой удар левой рукой в голову. **Исполнитель** выполняет защитные действия подставкой левого плеча или ладони правой руки.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется в парах, в боевых перчатках, с постепенно увеличивающейся скоростью в зависимости от практических умений противника. Дозировка: 12 мин, т.е. 4 раунда по 6 мин. каждому со сменой задания.

Упражнение 4.

Исходное положение. Работа в парах на дальней дистанции.

Содержание упражнения. **Ассистент** наносит атакующий прямой удар левой рукой в голову в условиях передвижения вперед, а затем назад. **Исполнитель**, сохраняя дальнюю дистанцию и удобную позицию для атаки, выполняет удар через руку.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется в парах, на ринге, в боевых перчатках. При движении **Ассистента** назад **Исполнитель** выполняет удар через руку в атакующем режиме, т.е. при активном продвижении вперед, а при агрессивной манере противника – как встречный, опережающий удар. Время выполнения упражнения: 12 мин. (4 раунда), по 6 мин. каждому со сменой задания.

Упражнение 5.

Исходное положение. Работа в парах на дальней дистанции.

Содержание упражнения. **Ассистент** атакует прямым ударом левой рукой в голову. **Исполнитель** выполняет удар правой рукой через руку противника. **Ассистент**, защищаясь подставкой левого плеча или ладони правой руки, блокировкой удара предплечьем атакующей руки, пытается резко оторваться от противника за счет прыжкового движения назад и переходом на скользящий приставной шаг. **Исполнитель** организует пресле-

дование, и когда дистанция сокращается до удобной для удара, **Ассистент** выполняет встречный прямой удар в голову левой рукой. **Исполнитель** под этот удар выполнить удар через руку. Время выполнения упражнения: 12 мин. (4 раунда), по 6 мин. каждому со сменой задания.

Всего: время основной части занятий - 48 мин.

Занятие № 5. Формирование и развитие практических умений выполнения удара через руку в агрессивной и контратакующей манере ведения боя

Задачи:

1. Обучение различным комбинационным сочетаниям и действиям с применением удара через руку.
2. Совершенствование практических умений выполнения удара через руку при атаке противника серией ударов.
3. Совершенствование практических умений выполнения удара через руку при повторной атаке противника.
4. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Упражнение 1.

Исходное положение. Стойка боксера на дальней дистанции.

Содержание упражнения. Отработка техники выполнения одиночного удара через руку. **Ассистент**, свободно перемещаясь по рингу, моделирует различные ситуации и атакует прямым ударом левой рукой в голову. **Исполнитель** стремится к сохранению ударной дистанции и выполняет удар через руку.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется в парах, в снаряженных перчатках, в имитационном режиме. Темп выполнения упражнения средний, т.е. удобный для исполнителя. Время выполнения упражнения: 6 мин., по 3 мин. каждому со сменой задания.

Упражнение 2.

Исходное положение. Стойка боксера на дальней дистанции.

Содержание упражнений. 1-й вариант. **Ассистент** атакует прямым ударом левой рукой в голову. **Исполнитель** выполняет удар правой рукой через руку противника. **Ассистент**, защищаясь подставкой плеча или ладони, блокировкой удара предплечьем руки, выполняющей удар (левой), разрывает дистанцию скачком назад с переходом на приставной шаг, стараясь оторваться от исполнителя. **Исполнитель** организует преследование и в момент, когда создается удобная ситуация для удара, **Ассистент** атакует прямым ударом левой руки в голову, а **Исполнитель** выполняет удар через руку.

2-й вариант. Первая часть упражнения остается без изменений: **Ассистент** атакует прямым ударом левой рукой в голову, а исполнитель выполняет удар через руку. Вторая часть выполняется в следующем порядке: **Исполнитель** разрывает дистанцию скачком назад и пытается ото-

рваться от противника. **Ассистент**, защитившись от удара противника, организует преследование, то есть догоняет противника и при удобной ситуации опять атакует прямым ударом левой рукой в голову. **Исполнитель** выполняет удар через руку.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется в парах в снаряженных перчатках в учебно-тренировочном темпе. Первый и второй варианты чередуются, т.е. выполняются поочередно. Время выполнения упражнения составляет 6 мин., т.е. по 3 мин., каждому со сменной задания.

Упражнение 3.

Исходное положение. Стойка боксера на дальней дистанции.

Содержание упражнений. Отработка техники выполнения одиночного удара через руку. **Ассистент**, свободно перемещаясь по рингу, моделирует различные ситуации и атакует прямым ударом левой рукой в голову. **Исполнитель** стремится к сохранению удобной ударной дистанции и выполняет удар через руку правой рукой, после чего выполняет прямой удар левой рукой и разрывает дистанцию.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется в парах, в боевых перчатках, в учебно-тренировочном режиме – темп средний, т.е. удобный для исполнителя. Время выполнения упражнения: 12 мин., по 6 мин. каждому со сменой задания.

Упражнение 4.

Исходное положение. Стойка боксера на дальней дистанции.

Содержание упражнений. 1-й вариант. **Ассистент** атакует прямым ударом левой рукой в голову. **Исполнитель** выполняет удар правой рукой через руку противника и боковой или прямой удар левой рукой. **Ассистент**, защищаясь подставкой плеча и рук, разрывает дистанцию скачком назад с переходом на приставной шаг, стараясь оторваться от противника. **Исполнитель** организует преследование и в момент создания удобной ситуации для удара: **Ассистент** – атакует прямым ударом левой рукой в голову, а **Исполнитель** выполняет три удара, первый удар – удар через руку, второй удар – левый сбок или левой снизу, третий – прямой удар правой рукой. 2-й вариант. Первая часть без изменений: **Ассистент** атакует прямым ударом левой рукой в голову, а **Исполнитель** выполняет удар через руку правой рукой и прямой или боковой удар левой рукой. Вторая часть выполняется следующим образом: **Исполнитель** разрывает дистанцию скачком назад и пытается оторваться от противника, а **Ассистент**, защитившись от удара противника, организует преследование, то есть догоняет противника и при удобной ситуации, еще раз атакует прямым ударом левой рукой. **Исполнитель** выполняет три любых удара, первый – удар через руку.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется в парах в боевых перчатках в учебно-тренировочном режиме. Первый и второй варианты чередуются, а затем выполняются произвольно. Ини-

циатива и выбор варианта остаются за **Ассистентом**. Время выполнения упражнения составляет 12 мин., т.е. по 6 мин. каждому со сменой заданий.

Упражнение 5.

Исходное положение. Стойка боксера на дальней дистанции.

Содержание упражнений. **Ассистент** атакует одиночным прямым ударом левой или правой рукой в голову. **Исполнитель** выполняет защитное действие: уклон, шаг назад, подсадка и т.п., после чего контратакует короткой серией ударов (2-3 удара). **Ассистент**, защищаясь от контратаки смещением назад, после секундной паузы, опять атакует прямым ударом левой рукой в голову. **Исполнитель** выполняет удар через руку правой рукой и обязательно страховочный прямой удар левой рукой в голову, после чего уходит на дальнюю дистанцию.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется в парах, в боевых перчатках, в учебно-тренировочном режиме. Время выполнения упражнения составляет 6 мин., т.е. по 3 мин. каждому со сменой задания.

Всего: время основной части занятия – 42 мин.

Занятие № 6. Обучение технико-тактическому мастерству выполнения удара через руку в различных комбинационных сочетаниях

Задачи:

1. Обучение различным комбинационным действиям с применением удара через руку.
2. Совершенствование практических умений и навыков выполнения удара через руку в атаке.
3. Совершенствование практических умений и навыков выполнения удара через руку в условиях встречного и контратакующего боя.
4. Развитие координационных способностей и скоростно-силовых качеств боксера.

Упражнение 1.

Исходное положение. Стойка боксера на дальней дистанции.

Содержание упражнения. 1-й вариант. **Ассистент**, атакует двумя ударами: прямой удар правой рукой в голову и прямой удар левой рукой в голову. **Исполнитель**, защищаясь от первого удара смещением назад: шагом правой ноги, отклонением туловища, скачком, – под второй удар выполняет удар через руку. 2-й вариант. **Ассистент**, атакует тремя прямыми ударами в голову: левой, правой, левой. **Исполнитель** от первого удара смещается назад, от второго удара защищается подставкой рук, под третий удар – выполняет удар через руку.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется в парах, в имитационном режиме, в снаряженных перчатках. Скорость выполнения задания постепенно увеличивается в зависимости от уровня

технического мастерства **Исполнителя**. Время выполнения задания: 6 мин, по 3 мин. каждому со сменой задания.

Упражнение 2.

Исходное положение. Стойка боксера на дальней дистанции.

Содержание упражнения. Отработка техники выполнения удара через руку на боксерских снарядах (мешок, настенная подушка).

Способ выполнения упражнения и дозировка. Работа проводится в условиях вольного боя с воображаемым противником: мешок (подушка) – это противник. Удары выполняются в атакующем, встречном или контр-атакующем вариантах, которые моделируются боксером. При этом, удар через руку выполняется с разной силой и скоростью: тактический удар – легкий и максимально быстрый; акцентированный – скоростно-силовой, нокаутирующий. Упражнение выполняется в снарядных перчатках – «блинчиках». Время выполнения упражнения: 3 мин. (1 раунд).

Упражнение 3.

Исходное положение. Стойка боксера на дальней дистанции.

Содержание упражнения. **Ассистент** атакует: 1-й вариант, двумя ударами: прямой удар правой рукой в голову и прямой удар левой рукой в голову. **Исполнитель**, защищаясь от первого удара смещением назад: шаг назад правой ногой или отклон туловищем, скачок назад, под второй удар выполняет удар через руку правой и страховочный прямой удар левой рукой в голову; 2-й вариант, **Ассистент** атакует тремя прямыми ударами в голову: левой, правой, левой. **Исполнитель** от первого удара смещается назад, от второго удара защищается подставкой рук, под третий удар отвечает серией ударов: удар через руку правой, боковой удар левой и прямой удар правой. После этого он разрывает ударную дистанцию скачком назад и переходом на приставной шаг.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется в четверке, в учебно-тренировочном режиме, в боевых перчатках. Время выполнения задания 18 мин. (3 раунда), по 9 мин. каждому со сменой задания и сменой партнера после 2-х раундов.

Упражнение 4.

Исходное положение. Стойка боксера на дальней дистанции.

Содержание упражнения. **Ассистент** атакует двумя ударами левой рукой в голову. **Исполнитель** выполняет удар через руку в различных сочетаниях: под первый или второй удары: одиночным, «двойкой» – двумя ударами, или серией ударов, но первый удар – удар через руку.

Способ выполнения упражнения и дозировка. Упражнение выполняется в четверках, в учебно-тренировочном режиме, в боевых перчатках. Время выполнения задания 18 мин. (3 раунда), по 9 мин. каждому со сменой задания и партнера после 2-х раундов.

Всего: время основной части занятия – 45 мин.

Занятие № 7. Совершенствование технико-тактического мастерства выполнения удара через руку в условиях условного и вольного боя

Задачи:

1. Совершенствование техники выполнения удара через руку в различных комбинационных сочетаниях.
2. Развитие технико-тактического мастерства выполнения удара через руку в атакующей и контратакующей манере ведения боя.
3. Отработка технического мастерства выполнения удара через руку в условиях условного боя.
4. Совершенствование технико-тактического мастерства выполнения удара через руку в условиях вольного боя.

Упражнение 1. Исходное положение. Стойка боксера на дальней дистанции.

Содержание упражнения. **Ассистент** атакует двумя ударами: а) двойной прямой удар левой рукой в голову; б) прямой удар правой рукой в голову и прямой удар левой рукой в голову. **Исполнитель**, защищаясь от первого удара смещением назад: шагом правой ноги, отклонением туловища, скачком, а под второй удар, выполняет удар через руку.

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

Упражнение 2. Тематическое задание. **Ассистент** работает свободно левой рукой в атакующей манере. Доминирующим условием атакующих действий является атака прямым ударом левой рукой в голову с дальней дистанции. **Исполнитель** работает в контратакующей манере произвольно левой рукой. Правой рукой разрешается выполнять только удар через руку.

Способ выполнения упражнения. Упражнение выполняется в парах, в боевых перчатках, в четверках.

Время выполнения упражнения: 18 мин. (6 раундов), со сменой задания и противника после каждых 2-х раундов.

Упражнение 3. **Ассистент** работает произвольно в голову прямыми ударами: одиночные, двойные, серии. **Исполнитель** работает произвольно левой рукой, а правой рукой разрешается выполнять только удар через руку, как в атаке, так и в контратаке, в зависимости от сложившейся ситуации и удобной для выполнения удара через руку. После удара через руку **Исполнитель** имеет право развивать свои ударные действия, т.е. выполнять серии ударов, но первый удар – удар через руку.

Способ выполнения упражнения. Упражнение выполняется в парах, в боевых перчатках, в четверках.

Время выполнения упражнения: 18 мин. (6 раундов), со сменой задания и противника после каждых 2-х раундов.

Всего: время основной части занятий – 42 мин.

КОНТРОЛЬНЫЙ МОДУЛЬ

Контроль за освоением технического действия – удар через руку, имеет место на всех этапах обучения и совершенствования технико-тактического мастерства боксера. Мы считаем, оправданным применение следующих рейтинговых оценок: неудовлетворительно, удовлетворительно, хорошо, отлично.

На начальном этапе освоения техники выполнения приема тренер-преподаватель выступает в роли куратора методиста и оценивает правильность фиксации отдельных положений тела по фазам выполнения удара: исходного, ударно-промежуточного, финального, возвратно-промежуточного и возвратного. На данном этапе оценка проводится без учета скорости выполнения ударных движений. Оценивается индивидуальное выполнение приема в имитационном режиме индивидуально перед зеркалом и с партнером.

На учебно-тренировочном этапе, где совершенствуются практические умения и навыки технического выполнения удара, следует оценивать целостное выполнение приема в условиях: индивидуальной работы перед зеркалом с моделированием боевых ситуаций; работы на снарядах; при работе на лапах с тренером; при отработке комбинаций с партнером. При этом оценивается как правильность технического выполнения, так и скорость выполнения приема.

На этапе совершенствования спортивного мастерства выполнения удара через руку, наряду с оценкой правильного исполнения техники удара и скорости его нанесения, следует оценивать: умения боксера создавать удобную ситуацию для выполнения данного действия, либо комбинационного сочетания с использованием удара через руку, а также учитывать своевременность выполнения удара и упущенную возможность

ПРИМЕЧАНИЕ

1. Учебно-тренировочные занятия и их дозировка, приведенные в пособии, имеют усреднено-обобщенный характер и подобраны для студентов, обучающихся на факультете физической культуры и спорта и занимающихся в учебных группах повышения спортивного мастерства. Они могут существенно изменяться в зависимости от состояния здоровья, уровня подготовленности и видения проблемы тренером-преподавателем.

2. Фиксация тех или иных положений в боксе допускается только на этапе начального обучения. В соревновательной практике любая задержка может привести к трагическим последствиям. Все действия в боксе должны выполняться в динамике без каких либо фиксаций и задержек.

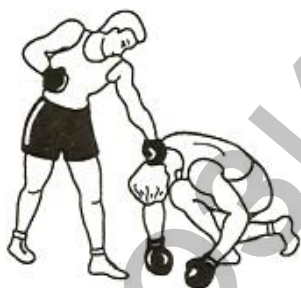
3. В силу того, что удар через руку является сложнокоординационным приемом, к его обучению следует приступать только после освоения начального курса обучения основным элементам техники бокса.

4. Эффективность освоения данного приема значительно повышается при использовании раздельного метода обучения с постепенным совмещением отдельных элементов в целостное техническое действие.

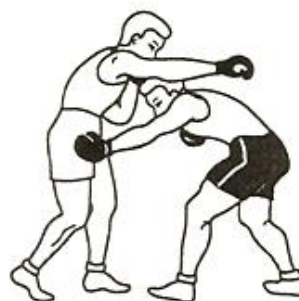
ДЕЙСТВИЯ, ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРАВИЛАМИ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ, ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ

Запрещенные удары и нарушения Правил соревнований могут носить умышленный или неумышленный характер. Судья в ринге – рефери, является единственным лицом, которому дано право решать умышленным или неумышленным было нарушение правил и определять наказание боксеру в зависимости от грубости и степени ущерба. Рефери спортсмену, допустившему нарушение правил, может сделать замечания – при однократном нарушении, с остановкой боя или показав жестом. При повторении одного и того же нарушения несколько раз – сделать предупреждение. В течение боя боксеру может быть сделано два предупреждения. Дисквалифицировать боксера – объявив ему третье предупреждение, или за грубое нарушение правил, если действия нарушителя нанесли существенный ущерб противнику. Например, за нанесение удара после команды стоп или после гонга, за удар ниже пояса или по затылку и т.п.

В боксе запрещены следующие удары и действия:



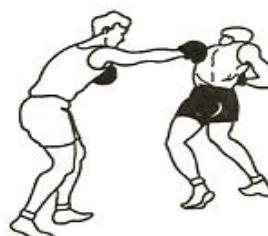
Нападение на
противника,
находящегося на полу



Удар ниже пояса



Удар коленом
ниже пояса



Поворот спиной
или затылком
к противнику



Удар в затылок



Удар локтем



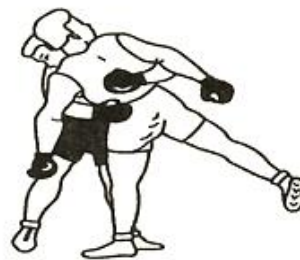
Удар открытой перчаткой
(ладонью)



Захват головы противника
и нанесение удара



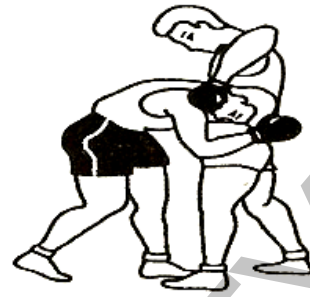
Висение на противнике



Борьба



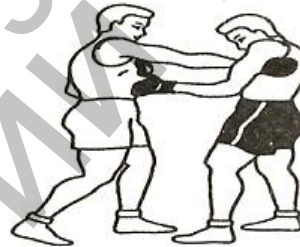
Удар предплечьем
(наотмашь)



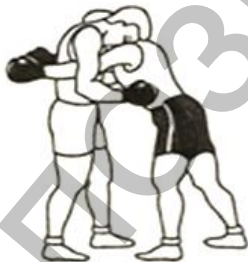
Захват ниже
пояса



Нажим рукой
в лицо противника



Захват перчатки
противника



Просовывание руки под
руки противника
на боковую линию туловища



Нырок ниже
пояса

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современный бокс характеризуется высокими скоростными особенностями выполнения технических приемов и поэтому боксер часто опаздывает с началом того или иного технического действия. Такая ошибка является следствием недостатка опыта тренировочной практики или соревнований.

В процессе изучения и анализа опыта работы заслуженных тренеров сборной команды СССР по боксу Ю. Радоняка, А. Киселева, А. Лаврова, В. Кондратенко, соревновательной деятельности известных боксеров В. Яновского, В. Зуева, В. Савченко, В. Соломина, собственного спортивного и педагогического опыта тренерской и преподавательской работы нами сделаны выводы о том, что в вопросах технико-тактического мастерства выполнения ударов в условиях соревновательной борьбы важную роль играют:

во-первых, способности спортсмена к системной когнитивной аналитике ситуативных возможностей и выбор наиболее эффективного способа деятельности;

во-вторых, техническое совершенство выполнения ударного действия с разноплановыми противниками, независимо в атакующей или контратакующей манере они ведут поединок;

в-третьих, специальная физическая подготовка, позволяющая сохранить чистоту выполнения ударных действий на протяжении всего поединка;

в-четвертых, умения боксера не просто наносить удары, а точно поражать наиболее опасные, нокаутирующие точки, т.е. его способность к выполнению специального, нокаутирующего удара.

Решение этих задач представляется возможным только при высоком уровне профессиональной компетенции тренера-преподавателя, что находит отражение в методологии организации учебно-тренировочного процесса и в динамике спортивных достижениях учащихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бутенко Б.И. Специализированная подготовка боксера. – М.: Физкультура и бокс, 1985.
2. Горюнов А.И. Особенности становления спортивного мастерства боксеров // Средства и методы совершенствования технического мастерства боксеров: сб. науч. тр. ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 1987.
3. Дегтярев И.П. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
4. Денисов Б.С. Техника – основа мастерства в боксе. – М.: ФиС, 1985.
5. Дмитриев А.В., Григоров А.В., Винник П.П. История развития бокса в Белоруссии. – Минск, 2000.
6. Дмитриев, А.В. Комплексная диагностика подготовленности боксера / А.В. Дмитриев // Мир спорта. – 2007. – № 1.
7. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
8. Иванов И.И. Уроки бокса. – М.: ФиС, 1964.
9. Иванов А.Г. Преображенский И. Н. Методы теоретической и практической подготовки // Пути совершенствования спортивного мастерства. – М.: ФиС, 1966.
10. Испадияров М.И. Структура тренировочных средств боксеров различных весовых категорий на предсоревновательном этапе подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1990.
11. Калмыков. Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах / Е.В. Калмыков. – М.: РГАФК, 1996.
12. Карабанов А.А. Исследование средств, способствующих повышению быстроты, точности и силы движения боксеров высших разрядов. – М., 1966.
13. Киселев В.А. Оптимизация средств тренировки, направленных на повышение специальной работоспособности боксеров на предсоревновательном этапе: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1982.
14. Клевенко В.М. Быстрота в боксе. – М.: Физкультура и спорт, 1969.
15. Клещев В.Н., Блеер А.Н., Аджикаримов Т.З., Щербаков С.И. Сравнительный анализ характеристик соревновательной деятельности кикбоксеров – любителей и профессионалов // Актуальные проблемы спортивных единоборств. – М., 2000. – Вып. 1.
16. Клещев В.Н., Блеер А.Н., Аджикаримов Т.З. Особенности соревновательной деятельности кикбоксеров в связи с фактором победы – поражения в поединке // Актуальные проблемы спортивных единоборств. – М., 2000. – Вып. 1. – С. 63–68.
17. Кургузов Г.В. Анализ соревновательной деятельности боксеров высшей квалификации в условиях современных преобразований всероссийских и международных правил по боксу / Юбил. науч.-практ. конф., посв. 70-летию ВНИИФК. – М.: ВНИИФК, 2003.
18. Куц В. П. От новичка до мастера спорта. – М.: Воениздат, 1962.
19. Лаптев А.П., Лавров В.А., Левитан П.Г. Управление тренированностью боксеров. – М.: ФиС, 1973.

20. Мартынов А.С. Взаимосвязь особенностей распознавания и применения боксерами обманных действий с их спортивным мастерством: сб. науч. тр. – Л., 1980.
21. Матвеев Л.П. Вопросы построения спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1961.
22. Мокеев Г.И., Ширяев А.Г. Новое в теории и методике бокса. – Уфа: Кн. изд., 1997.
23. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
24. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1970.
25. Олимпийский бокс сегодня. – М.: ФиС, 1989.
26. 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.
27. Петухов В.А. Исследование плотности и эффективности ударных действий боксеров и методики их совершенствования: дис. канд. пед. наук. – М., 1970.
28. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
29. Подходы к разработке концепции индивидуализации подготовки спортсменов высокой квалификации / В.В. Рыбаков [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 3.
30. Правила проведения чемпионских и рейтинговых поединков по профессиональным видам единоборств (бокс, кикбоксинг, тайладский бокс, универсальная борьба). – Киев: АО Книга, 2001.
31. Репин Л.Б. Ключ к успеху. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
32. Родионов А.В. Спортсмен прогнозирует решение. – М.: Физкультура и спорт, 1971.
33. Толочек, В.А. Индивидуальный стиль и факторы эффективности деятельности спортсменов-единоборцев / В.А. Толочек // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 10.
34. Филимонов В.И., Нигмедзянов Р.А. Бокс. Кикбоксинг. Рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств). – М.: Инсан, 1999.
35. Филимонов, В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка: монография / В.И. Филимонов. – М.: ИНСАН, 2000. – 432 с.
36. Хусяйнов З.М. Тренировка нокаутирующих ударов боксеров. – М.: МЭИ, 1995.