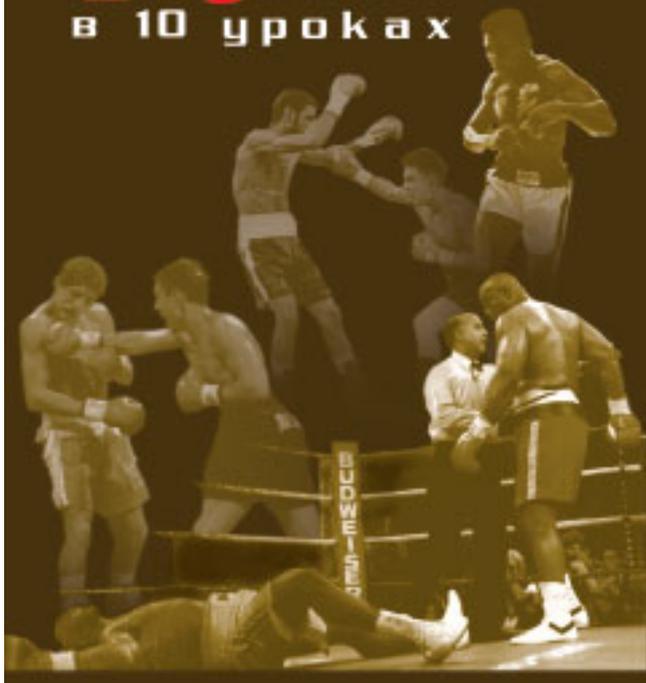


50 лет школа

в 10 уроках



Аман Атилов
Школа бокса в 10 уроках

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=151256
Школа бокса в 10 уроках: Феникс; Ростов н/Д; 2006
ISBN 5-222-09351-4

Аннотация

Учебное пособие рассчитано на широкую читательскую аудиторию и представляет собой доступное и достаточно полное изложение школы бокса.

Содержание

Введение	4
Глава 1	5
Структура бокса	5
Основы методики обучения боксу	6
Последовательность обучения боксу	7
Последовательность обучения отдельному приему бокса	8
Этапы и способы обучения отдельному приему бокса	9
Глава 2	11
Боевое положение кулака	12
Боевая стойка	14
Перемещения	19
Передвижения	23
Боевые дистанции	32
Глава 3	39
Общее понятие о технике ударов руками	39
Конец ознакомительного фрагмента.	41

Аман Атилов

Школа бокса в 10 уроках

Введение

Современный бокс – это ударное единоборство, обусловленное определенными правилами, искусство которого состоит в том, чтобы в поединке с противником наносить удары, не получая их самому.

Мастерство боксера определяется тем, насколько успешно он владеет техникой разнообразных приемов нападения и защиты, тактикой их применения, а также определенным уровнем развития морально-волевых, психических и физических качеств.

Под влиянием тренировочных нагрузок в процессе занятий боксом укрепляется опорно-двигательный аппарат, развиваются разнообразные двигательные качества и навыки, в особенности быстрота, сила, точность и координация движений, и как следствие, активизируются все основные жизненно важные функции.

Кроме того, способность к выполнению разнообразных точных движений в часто меняющейся обстановке тренировки и боя, необходимость осуществлять свои замыслы в условиях спортивного единоборства, имеющего явно выраженный характер конфликтного взаимодействия, позволяют охарактеризовать бокс как вид спорта, воспитывающий ценные прикладные навыки и умения.

Положительное влияние занятий боксом на развитие двигательных и психических функций, воспитание и совершенствование моральных и волевых качеств позволяет рассматривать бокс не только как вид спорта, но и как мощное средство физического воспитания и систему развития и совершенствования личности.

Современный бокс динамично развивается: меняются методики тренировки, совершенствуется техническое мастерство, возрастает уровень развития тактического мышления боксеров, повышается уровень развития физических и психических качеств. Бокс становится более динамичным и универсальным, что предъявляет новые требования к организации тренировочного процесса и обучению. Вместе с тем в последнее время значительно возрос интерес молодежи к занятиям боксом, много молодых людей хотят заниматься боксом не только как видом спорта, но и как мощным средством физического воспитания. Кроме всего прочего бокс помогает приобрести полезные прикладные навыки самообороны, а это формирует чувство защищенности, уверенности в себе и своих силах, повышает уровень самооценки.

Предлагаемое массовому читателю учебное пособие представляет собой доступное и достаточно полное изложение школы бокса. В изложении техники бокса основное внимание уделено техническим элементам, одинаково подходящим для применения как в любительском, так и в профессиональном боксе.

Глава 1

Структура и методы изучения бокса

Структура бокса

Все средства бокса можно структурно разделить на технические приемы и боевые действия для того, чтобы более четко понять как смысловые, так и двигательные компоненты боевой деятельности боксера.

Технические приемы – это специализированные положения и движения боксера, отличающиеся характерной двигательной структурой, взятые вне тактической ситуации. Приемы составляют основу техники бокса. В арсенал технических приемов бокса входят основные положения боксера, удары руками, защиты. Технические приемы различаются пространственными, временными, силовыми, инерционными и ритмическими характеристиками. Определенные сочетания приемов составляют взаимосвязанные двигательные компоненты – приемы выполнения атак, контратак, защит.

Боевые действия – это движения боксера, применяемые для решения тактических задач в конкретном поединке. Тактические задачи – это деятельность, направленная на подготовку и применение средств ведения боя.

В тактические задачи, выражающие зависимость между намерениями боксеров и их двигательной деятельностью, входят: боевое назначение средств (атака, защита, контратака), особенности их применения на различных этапах развития поединка (атаки основные, встречные, ответные, контратаки). Тактические задачи, в которых выражен диапазон вариантов действий, определяют возможности применения средств бокса – простых, комбинированных, с финтами, с наступлением или отступлением, на месте. На тактическую модель боя оказывают влияние задачи овладения пространством ринга, инициативой ведения боя, удержания завоеванного преимущества, сдерживание активности противника и ряд других.

Основы методики обучения боксу

Необходимость при обучении боксу не только овладения техникой приемов, но и развития широкого комплекса специальных двигательных качеств и тактических способностей значительно осложняет процесс обучения и требует соблюдения определенной последовательности при его проведении.

Овладение техникой бокса, развитие специальных двигательных качеств, формирование тактических способностей, волевая подготовка должны осуществляться в процессе обучения в тесной взаимосвязи. В то же время удельный вес и соотношение отдельных средств подготовки – физической, технической, тактической, психологической – на различных этапах обучения неодинаковы. В зависимости от конкретных задач каждого этапа одни виды подготовки могут выступать в качестве ведущих, другие – вспомогательных или сопутствующих. На начальном этапе обучения основным содержанием занятий является изучение и совершенствования техники выполнения основных приемов бокса. Но уже на этом этапе вместе с овладением техникой должны прививаться и начальные тактические навыки. По мере совершенствования техники изучаемых приемов тактические навыки в большей степени начинают выступать как средства решения разнообразных тактических задач в единоборстве с различными партнерами. В учебно-тренировочный процесс все больше включается боевая практика в целях формирования тактических и волевых качеств, необходимых для успешного ведения поединков.

Таким образом, основы методики обучения в боксе состоят в последовательном изучении приемов в упрощенных условиях и в дальнейшем их совершенствовании с партнером или тренером. Одновременно должна постепенно возрастать и усложняться практика применения боевых действий в тренировочных и соревновательных боях с различными противниками. Эти основы определяют как стандартную последовательность обучения отдельному приему, так и общую последовательность подготовки боксера от начинающего до мастера.

Последовательность обучения боксу

Обучение боксу начинают с овладения основными положениями боксера. В этот раздел подготовки входит изучение боевого положения кулака, боевой стойки, передвижений, общее понятие о боевых дистанциях.

В начале каждый из этих технических элементов разучивают в отдельности. По мере освоения отдельных движений и приобретения правильных навыков их выполнения переходят к их совершенствованию в различных сочетаниях. Основное внимание уделяют систематической тренировке в передвижениях в боевой стойке. Такая тренировка широко сочетается с другими упражнениями, направленными на развитие основных двигательных качеств. По мере овладения техникой основных положений боксера переходят к изучению прямых ударов и защит от них. Сначала удары отрабатываются как имитационные упражнения на месте и в передвижении. На этом этапе обращают основное внимание на выработку правильной координации движений рук, ног и туловища. Добившись в основе правильного выполнения ударов на месте и в передвижении, переходят к освоению ударов в парах с партнером или тренером. В начале удары выполняются на месте при неподвижном положении партнера, затем – в сочетании с передвижениями и выбором момента для нанесения удара в зависимости от дистанции и действий партнера. Параллельно с разучиванием ударов обучают и основным защитам от них.

Не следует стремиться к тому, чтобы занимающийся обязательно достигал совершенства в технике выполнения изучаемого приема. Излишняя тщательность в отработке приемов на начальном этапе обучения приведет к неоправданной задержке в формировании тактических способностей и боевых качеств, являющихся обязательными предпосылками для роста мастерства боксера.

Как только координация в выполнении прямых ударов будет усвоена правильно, следует переходить к овладению техникой боковых ударов, ударов снизу. Постепенно в занятия все больше включаются упражнения с тактическими задачами, которые перерастают в учебные бои по заданию.

Последовательное обучение не предполагает изолированного перехода от одного рода действий к другому. В каждом занятии имеет место закрепление и совершенствование известных приемов и действий, сочетание уже известного материала с новым или изучение новых вариантов уже известных приемов.

Последовательность обучения отдельному приему бокса

Процесс обучения отдельному приему в боксе можно условно разделить на четыре взаимосвязанных и взаимообусловленных этапа:

1. Понять прием.
2. Разучить прием.
3. Закрепить прием.
4. Научиться применять прием в условиях реального поединка.

Соответственно этим этапам обучения происходит и образование двигательных навыков боксера. Динамика формирования навыков может быть охарактеризована тремя последовательными стадиями.

Первая стадия характеризуется овладением основной структурой движения.

Вторая стадия характеризуется автоматизацией навыка. На этой стадии приобретается способность к свободному выполнению приема в стандартных условиях.

Третья стадия характеризуется приобретением способности к свободному и точному выполнению приема в нестандартных условиях изменения обстановки в учебно-тренировочных занятиях или в реальном бою. На этой стадии приобретается важнейшее качество, обуславливающее мастерство боксера – гибкость навыка.

Овладение основной структурой движения достигается на первых двух этапах обучения приему, в которых происходит создание правильного представления о приеме и его разучивание. Эта стадия образования навыка в начале обучения характеризуется большой напряженностью, общей скованностью движений, наличием лишних и ненужных движений. В деятельное состояние вовлекается значительно большее количество мышц, чем это нужно для выполнения разучиваемого приема.

В следующей стадии образования навыка – стадии его автоматизации – происходит закрепление навыка путем его многократных повторений. В процессе его повторения движения делаются постепенно все более координированными, лишние – устраняются. Появляется свобода движений и способность к четкому реагированию на определенный раздражитель – обусловленное действие партнера или тренера.

Самые большие трудности в изучении приемов бокса возникают на начальном этапе занятий. После того, как боксер овладеет самыми основными приемами бокса и у него появится элементарный запас двигательных навыков, образование новых навыков будет происходить значительно быстрее. Освоение новых приемов будет происходить на частичном использовании ранее образовавшихся временных связей, так как для нервной системы характерно свойство пластичности, что позволяет боксеру на основе старых навыков формировать новые, более совершенные по координации. Если для овладения новыми приемами в начале обучения необходимо большее количество опробований и многократных повторений в стандартных условиях, то на следующем этапе обучения способность к образованию новых двигательных навыков повышается на основе имеющихся уже сходных навыков.

Важно отметить, что способность к образованию новых двигательных навыков, передаче и приспособлению старых навыков к новым условиям деятельности, может успешно проявляться только на базе прочного освоения основной техники, «школы» бокса, составляющей фундамент для дальнейшего совершенствования мастерства боксера.

Этапы и способы обучения отдельному приему бокса

Первый этап обучения – создание представления о приеме. На этом этапе необходимо создать первое общее представление о приеме, о структуре движений, характере действий. Причем очень важно, чтобы прием воспринимался как целостный двигательный акт.

Второй этап обучения – разучивание приема. Сначала прием выполняется для опробования и проверки правильности созданного мысленного представления о нем. Для уточнения деталей приема и создания более точных ощущений вначале прием выполняется медленно. Если возникают сложности, прием можно выполнять с разделением на элементы. Время выполнения приема с разделением на элементы зависит от сложности приема и скорости освоения, но оно не должно быть длительным, чтобы не вызывать разрыва в представлении о приеме как о целостном двигательном акте. Затем прием выполняется в целом сначала медленно, и потом, постепенно убыстряя в темпе, приближенном к боевому. Для проверки правильности движений используется самоконтроль, наблюдение за выполнением в зеркало, наблюдение и помощь партнера.

В процессе разучивания приема создаются мышечно-осозательные представления о правильном выполнении, осознаются основные компоненты и первоначальные проприоцептивные ощущения, происходит образование координационных связей, необходимых для данного движения.

В первой стадии формирования двигательного навыка происходит становление основной структуры выполнения приема, которая, в дальнейшем, закрепляется и совершенствуется, и именно поэтому очень важно создание представления о его структуре с самого начала обучения. Однако способность правильно воспроизводить разучиваемый прием еще не означает овладение навыком. Это осуществляется в следующей стадии закрепления навыка.

Третий этап обучения – закрепление навыка – происходит в систематических повторных выполнениях, в которых постепенно приобретает свободу, экономичность и легкость движений. Постепенно темп выполнения приближается к максимальному – боевому. Лучшей формой проведения упражнений для закрепления навыков являются упражнения в парах. Сначала прием выполняется в легких условиях (замедленный темп, фиксированная дистанция), по мере усвоения условия усложняются. Усложнение условий выполнения достигается добавлением передвижений, изменением дистанции, усилением активности партнера и другими факторами. Дальше прием может выполняться с продолжением действий, с развитием их в мини-бой с использованием ранее изученных приемов. Закрепление навыков в условиях боя производится сначала в замедленном темпе, который постепенно нарастает.

Четвертый этап обучения – совершенствование приобретенного навыка. На этом этапе достигается убыстрение, уточнение, гибкость навыка.

При изучении приемов бокса следует учитывать следующий фактор. С одной стороны, навык в выполнении приема должен быть предельно автоматизирован, а для этого необходимы многократные повторения приема в одинаковых условиях. С другой стороны, боксеру постоянно приходится сталкиваться с изменением условий, как в тренировочных, так и в реальных боях. Соответственно автоматизированное, стандартное выполнение приема может отрицательно сказаться на возможностях вариативного выполнения приемов и боевых действий в условиях боя, где боевые ситуации постоянно изменяются. Поэтому в процессе совершенствования приема необходимо постоянно изменять условия его применения и не заниматься длительным механическим повторением в одних и тех же условиях. После достижения автоматизма в выполнении приема переходят к сочетаниям его с другими приемами, переключению с одного вида действий на другие, от нападения к защите,

от защиты к контратакам. Также необходимо отметить, что развитие и совершенствование навыка в отдельном приеме бокса происходят не изолированно в соответствии с разделением на четыре этапа. Уже первая стадия имеет элементы закрепления и совершенствования, поскольку в ней есть повторения, изменения ритма и другие варианты выполнения. В закреплении навыка имеются все элементы совершенствования, вместе с тем здесь происходит и разучивание новых вариантов, уточняются детали.

Глава 2

Техника основных положений боксера

К технике основных положений боксера относят боевое положение кулака, боевую стойку, передвижения и боевые дистанции.

Боевое положение кулака

Правила бокса разрешают наносить удары только сжатым кулаком в специальной боксерской перчатке с мягкой волосяной набивкой. При ударе кисть получает значительную нагрузку, поэтому необходимо правильно сжимать ее в кулак. Для того, чтобы правильно сжать кисть в кулак, согните пальцы и прижмите их к ладони, большой палец прижмите к средней фаланге указательного.





Фото 1. Последовательность формирования кулака

Боевая стойка

Боевая стойка – оптимальное исходное положение, при котором боксер выполняет какие-либо действия в процессе поединка.

От правильности освоения боевой стойки во многом зависит и освоение остальных движений. Боевая стойка в процессе боя может меняться в зависимости от активности боя, дистанции, ситуации в обороне, атаке и контратаке.

Различают три разновидности стоек: левостороннюю (которую обычно применяют боксеры-правши, в дальнейшем мы будем рассматривать только левостороннюю боевую стойку, как наиболее распространенную в боксе); правостороннюю (которую наиболее часто используют боксеры-левши); фронтальную или учебную.

Обучение следует начинать с фронтальной (учебной) стойки.

Фронтальная (учебная) стойка

Техника выполнения

Ноги расставлены на одной линии по ширине плеч, ступни параллельны. Руки свободно согнуты в локтях, голова опущена, живот втянут. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Эта позиция имеет преимущественно учебное значение, в которой боксером усваиваются основные движения. В бою ее применяют при сближении, в особенности для преследования противника.

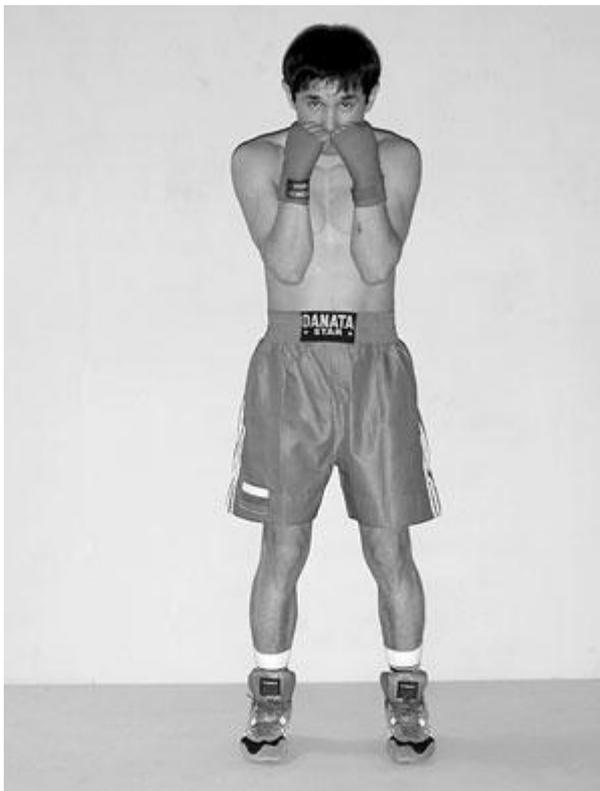


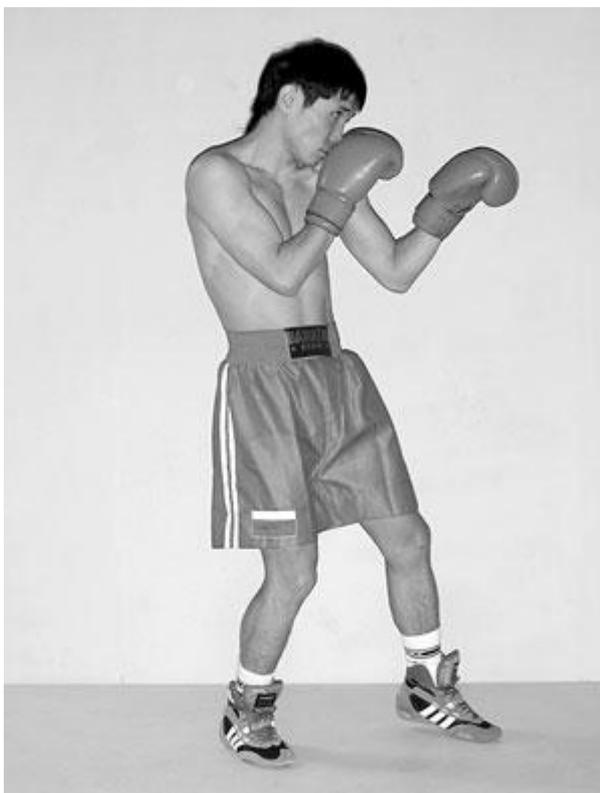
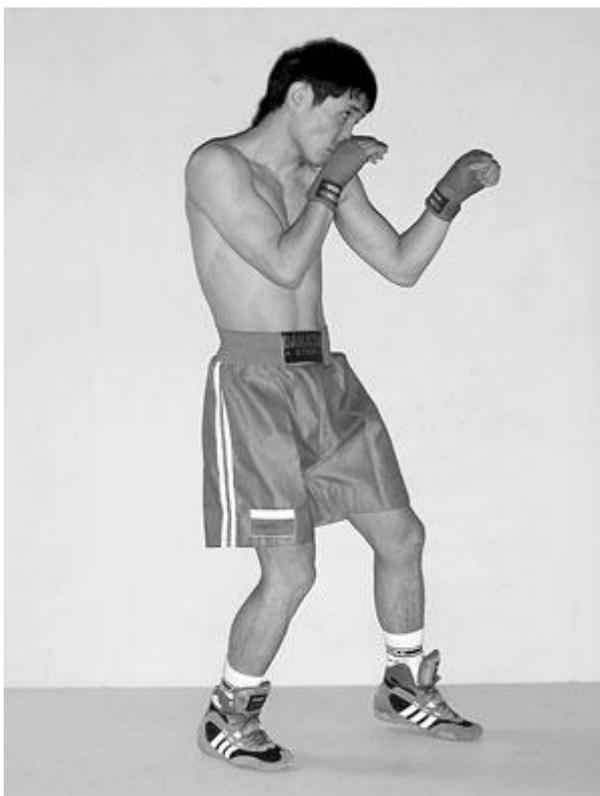


Фото 2. Фронтальная стойка

Левосторонняя боевая стойка (основная)

Техника выполнения

При левосторонней боевой стойке левая нога находится впереди. Правая нога находится на один шаг сзади и на полшага вправо. Стопы ног параллельны, ноги слегка согнуты в коленях. Вес тела равномерно распределен на обе ноги, но несколько больше нагружена правая нога. Туловище слегка отклонено назад. Левая, согнутая в локте рука, вынесена перед туловищем, при этом локоть опущен, левый кулак находится примерно на уровне плечевого сустава. Правая, согнутая в локте рука, располагается перед грудью. Локоть опущен, правый кулак находится справа у подбородка и повернут вовнутрь.



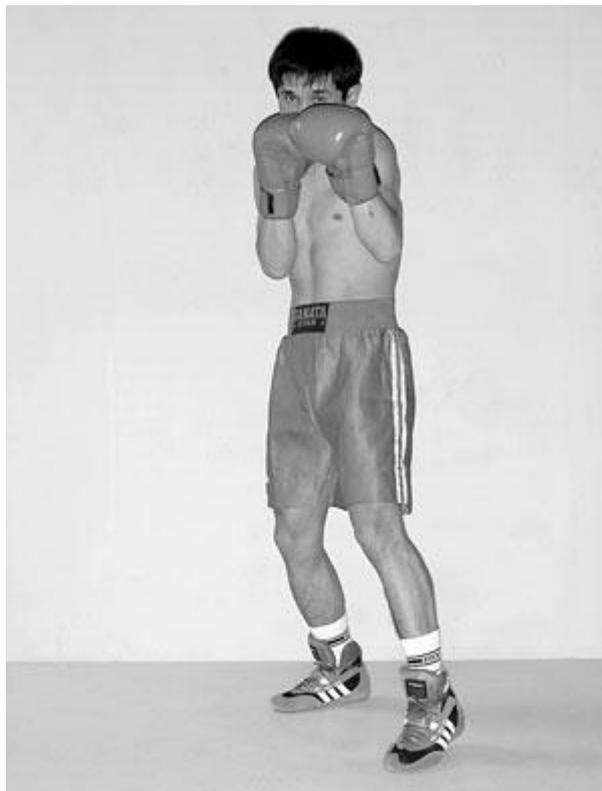


Фото 3. Левосторонняя боевая стойка

Правосторонняя боевая стойка

Техника выполнения

При правосторонней боевой стойке правая нога ставится впереди, левая – сзади. Расстояние между стопами равно примерно ширине плеч. Ноги слегка согнуты в коленях. Вес тела равномерно распределен на обе ноги, но несколько больше нагружена левая нога. Туловище слегка отклонено назад. Правая, согнутая в локте рука, вынесена перед туловищем, при этом локоть опущен, правый кулак находится примерно на уровне плечевого сустава. Левая, согнутая в локте рука, располагается перед грудью. Локоть опущен, левый кулак располагается слева у подбородка и повернут вовнутрь.

Основные ошибки при изучении боевой стойки

- Перегруженность правой или левой ноги.
- Ноги не согнуты в коленях.
- Ноги широко расставлены.
- Расставленные широко в стороны локти.
- Туловище излишне наклонено вперед или назад.
- Голова поднята.

В зависимости от морфологических и психологических особенностей, а также по мере роста мастерства боксера, боевая стойка может несколько изменяться с учетом его индивидуальных особенностей и тактических предпочтений, однако ее общий принцип сохраняется полностью.

Перемещения

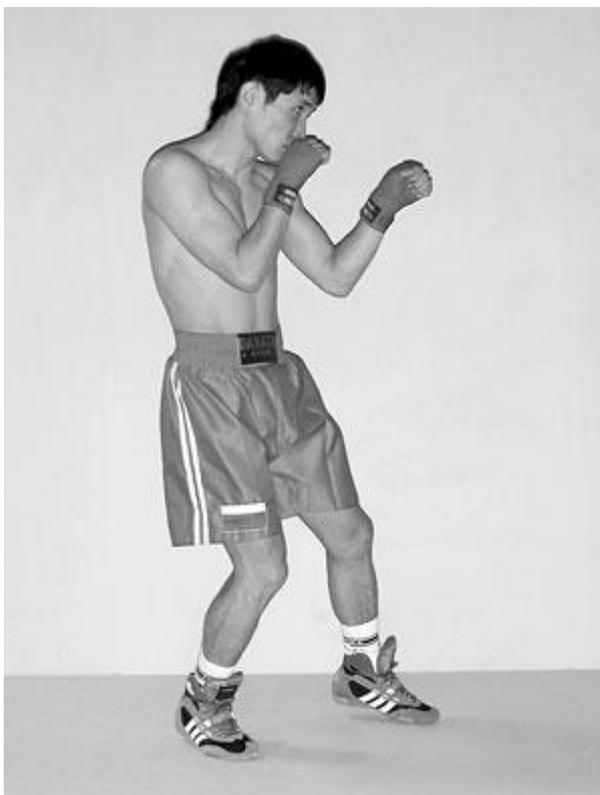
Все основные движения – передвижения, удары и защитные действия – сочетаются с переносом веса тела с одной ноги на другую. Почти ни одно движение не может быть действенным, если в основу координации не положено перемещение веса тела.

Поэтому перед изучением основной техники необходимо освоить перемещения.

Перемещения вперед-назад

Техника выполнения

Из положения боевой стойки толчком носка правой ноги перенесите вес тела на переднюю левую ногу, а затем – обратно. Это перемещение служит основой для шагов вперед и назад, а также для выполнения ударов руками.



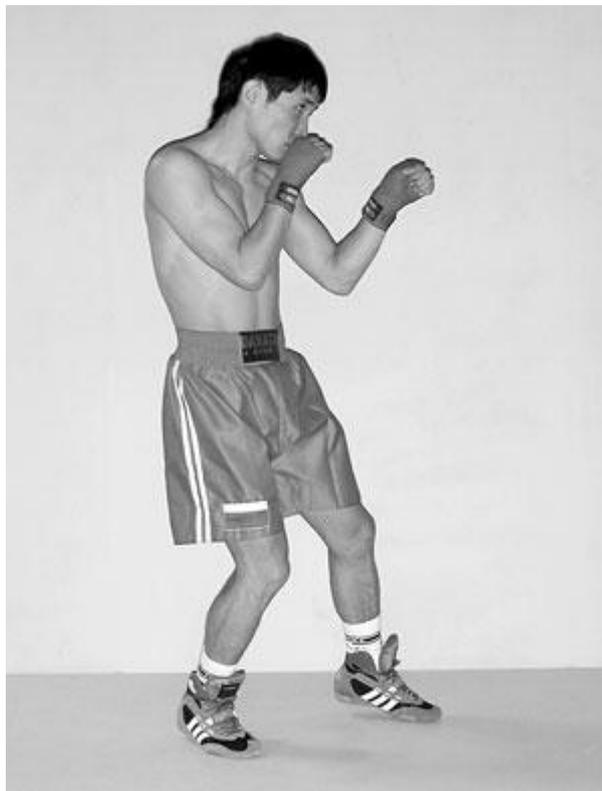
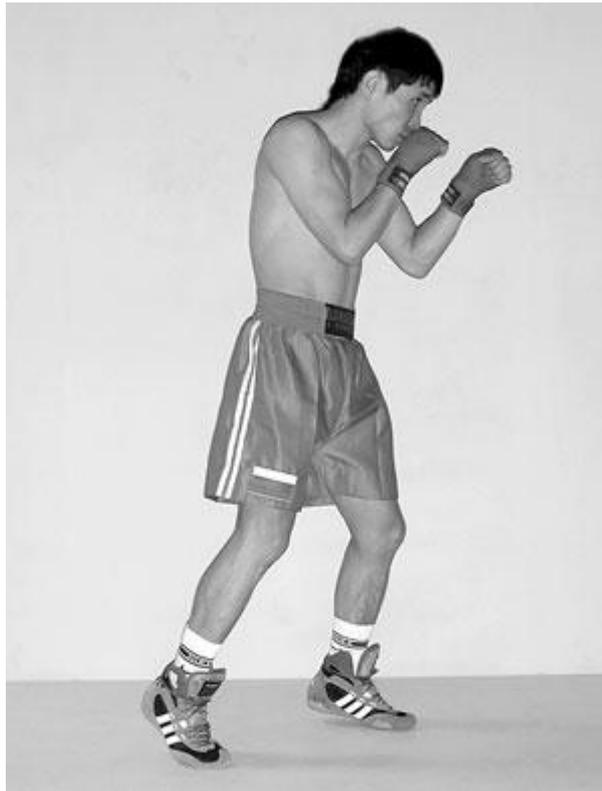
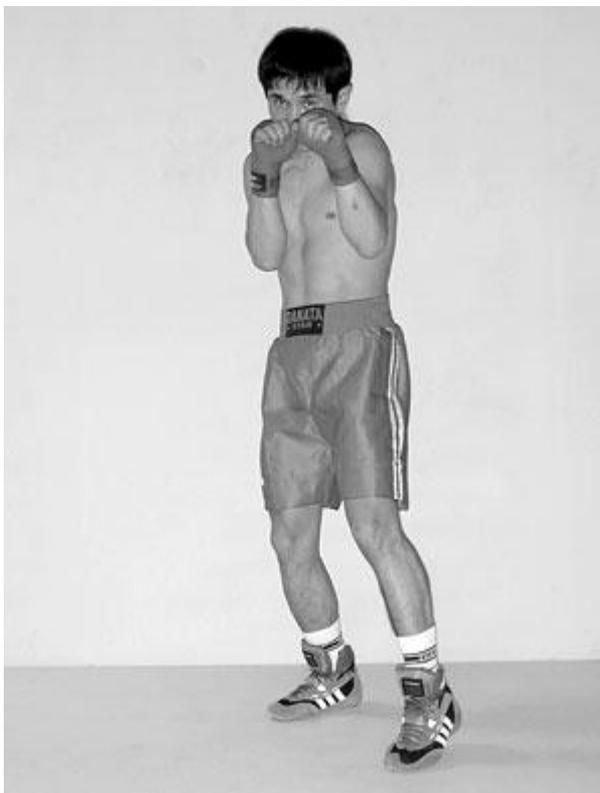


Фото 4. Перемещения вперед-назад

Перемещения в стороны

Техника выполнения

Из положения боевой стойки толчком носка правой ноги перенесите вес тела на переднюю левую ногу с небольшим уклоном влево, а затем обратно – с уклоном вправо. Данное движение служит основой шагов влево, вправо, а также для выполнения уклонов, встречных и ответных контратак.



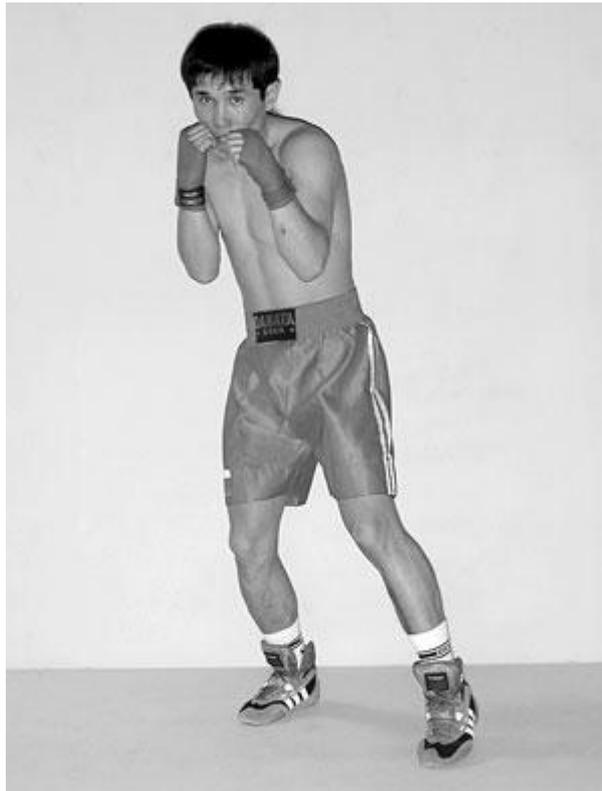


Фото 5. Перемещения в стороны

Передвижения

Передвижения составляют важнейшее средство тактики боксера. Все тактические действия серий и комбинаций основаны на различных передвижениях.

К передвижениям относятся: одиночные шаги, подскоки, скачки и повороты.

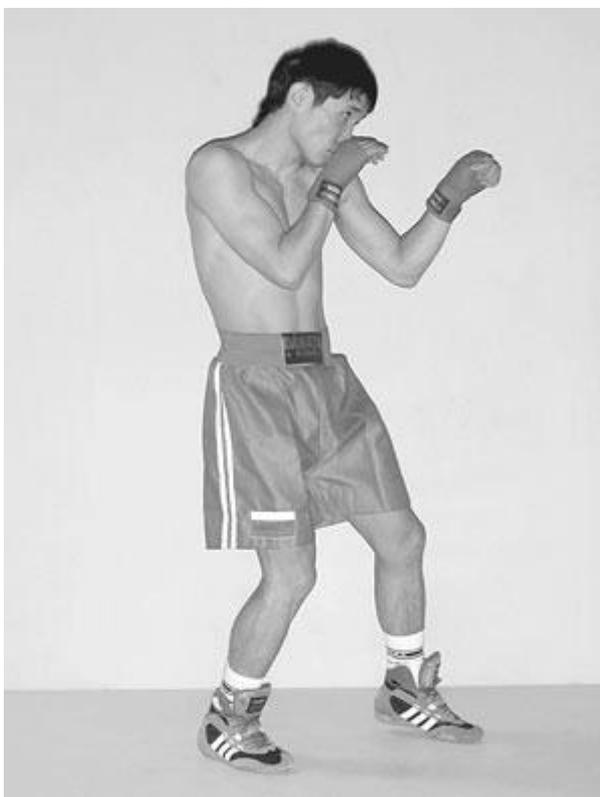
Одиночные шаги

Одиночные шаги являются основным, наиболее простым приемом маневрирования. Одиночными шагами можно пользоваться как финтом, отвлекая внимание противника от подготовительных действий; можно изменять боевую дистанцию и, наконец, этим передвижением сочетают все технические приемы.

Шаг вперед

Техника выполнения

Из положения боевой стойки выполните небольшой шаг впередстоящей левой ногой вперед, примерно на длину ступни, подставлением сзади стоящей правой ноги в положение боевой стойки. Шаг выполняется мягко, почти без отрыва ступни от пола. Увеличивая или уменьшая длину шага, контролируйте расстояние между собой и противником. Шаг вперед можно начинать и с правой ноги, переставляя ее на некоторое расстояние или вплотную к левой, после чего левая нога выставляется вперед, на соответствующее расстояние для сокращения боевой дистанции. Шаг вперед в основном применяется для сближения с противником и непосредственно для атаки.



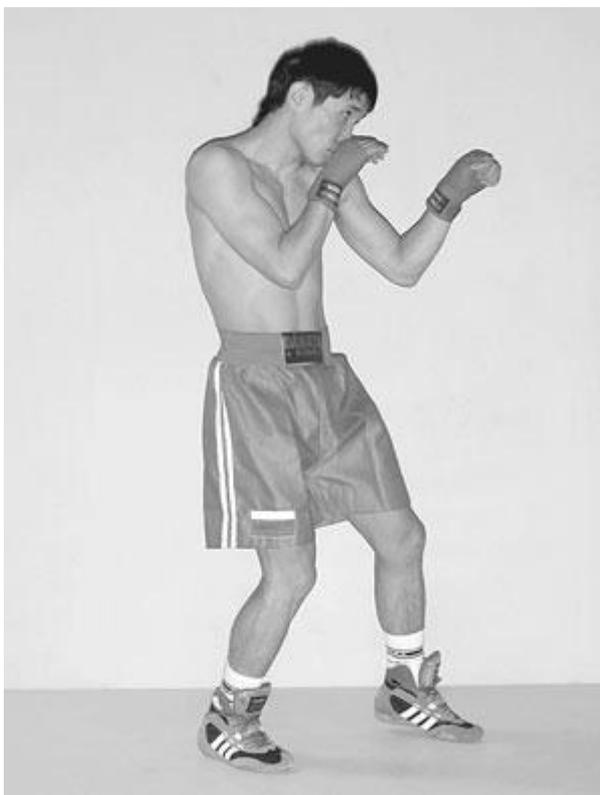
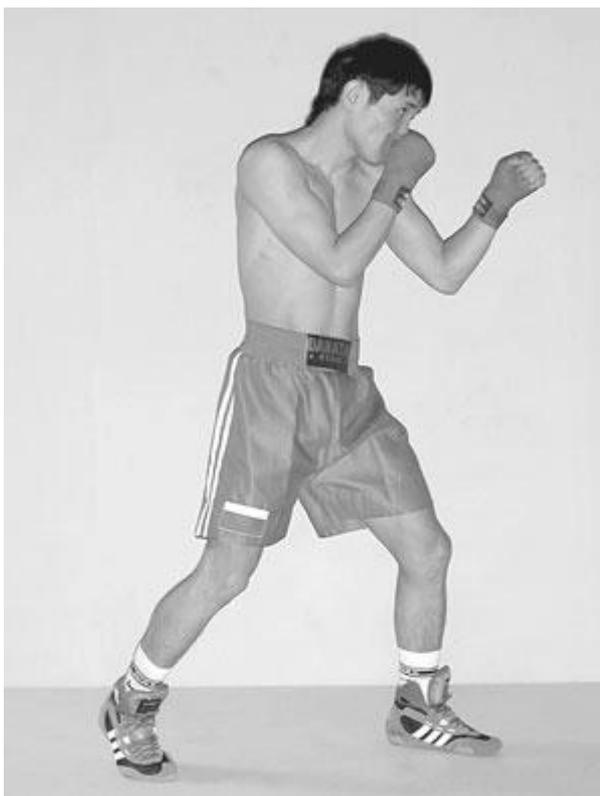
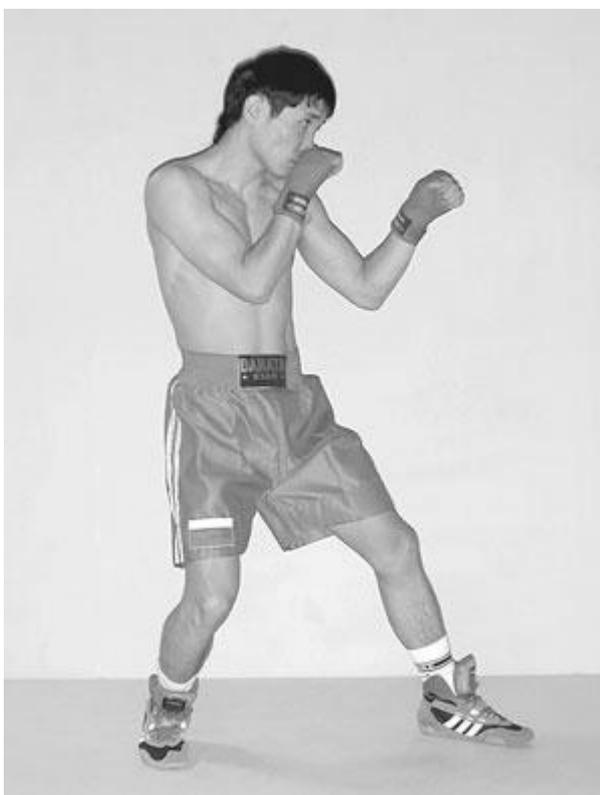
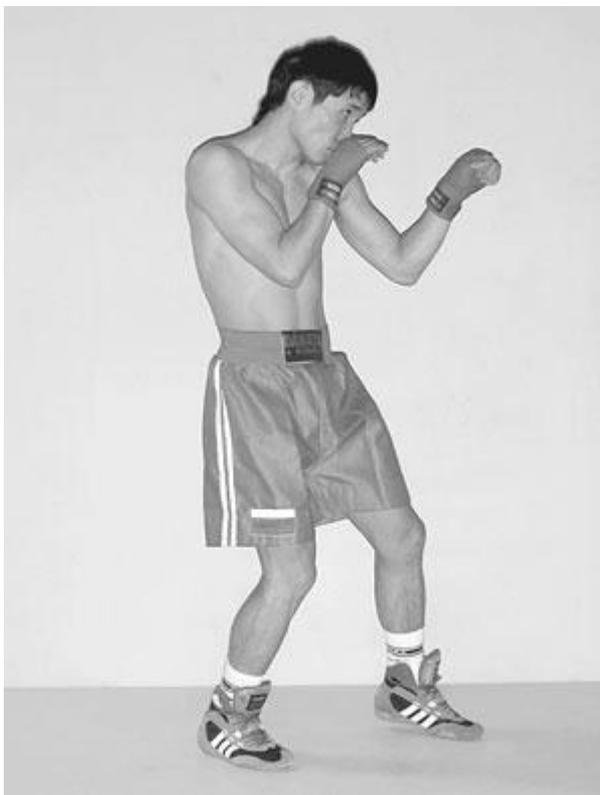


Фото 6. Шаг вперед

Шаг назад

Техника выполнения

Из положения боевой стойки выполните небольшой шаг назад сзади стоящей правой ногой на длину ступни, затем левую ногу переставьте назад на такое же расстояние. Шаг назад применяется в основном для защиты, выхода из боя и для подготовки контратаки. Длина шага определяется характером атаки противника и дистанцией.



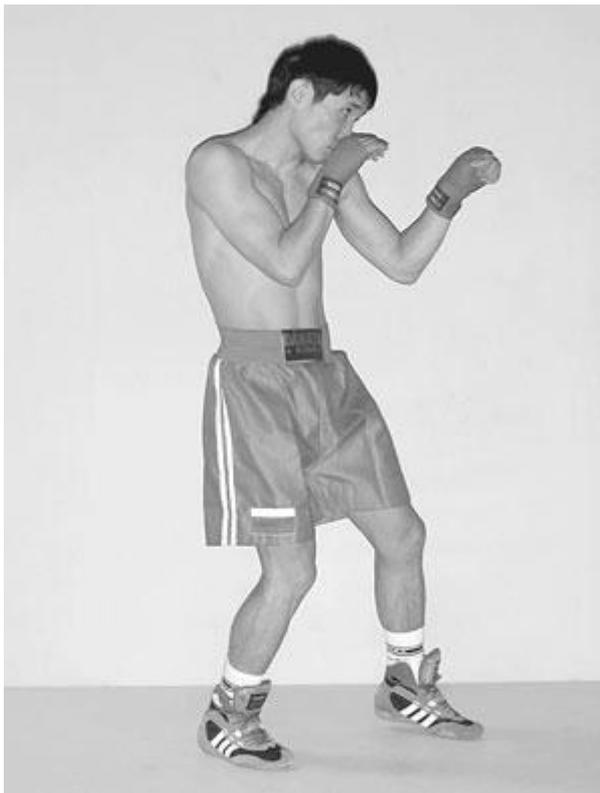
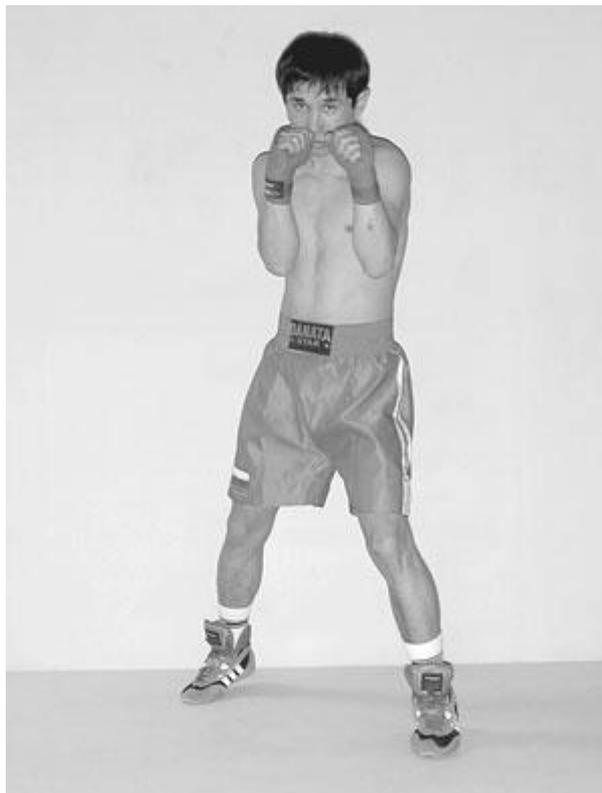
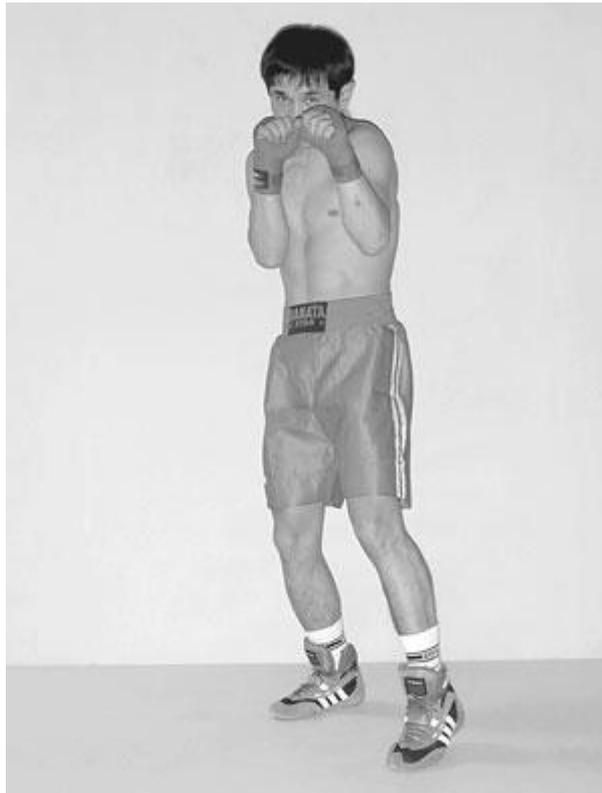


Фото 7. Шаг назад

Шаг влево

Техника выполнения

Из положения боевой стойки выполните шаг влево левой ногой на длину ступни, затем правую ногу переставьте влево на такое же расстояние. Этот шаг очень часто сочетается с шагом вперед. С помощью шага вперед-влево можно раскрыть противника, сблизиться и выполнить атакующие действия.



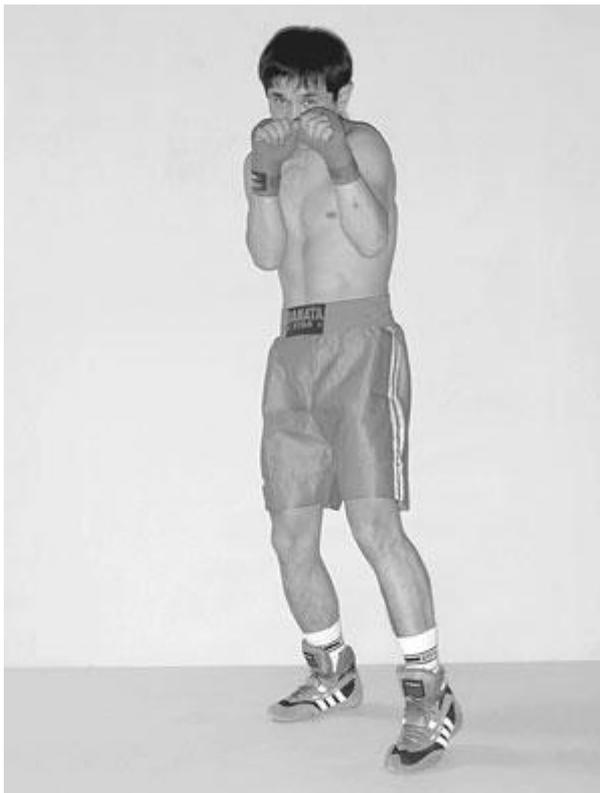
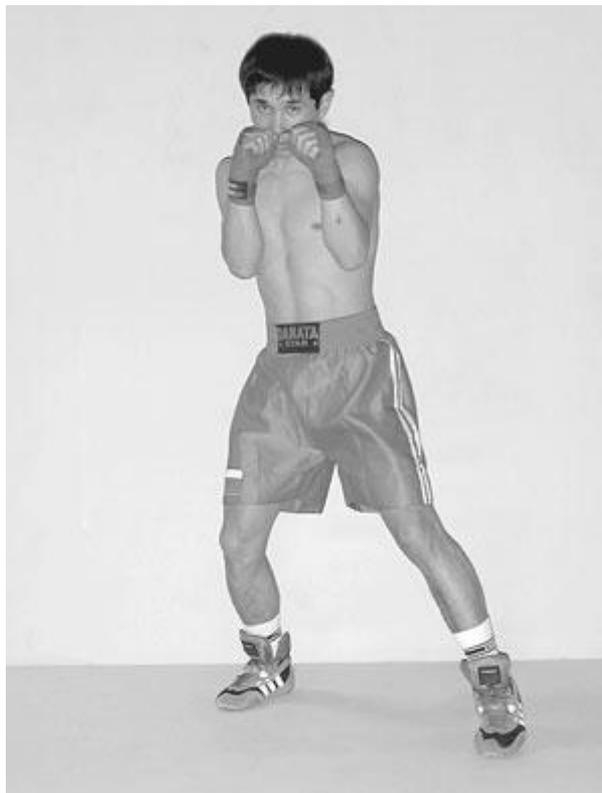
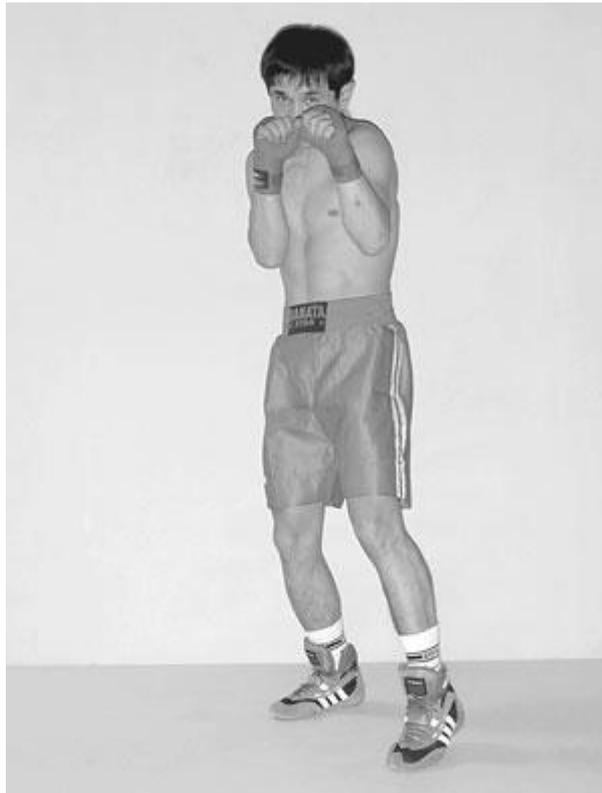


Фото 8. Шаг влево

Шаг вправо

Техника выполнения

Из положения боевой стойки выполните шаг вправо правой ногой на длину ступни, затем левую ногу переставьте вправо на такое же расстояние. Этот шаг применяется в основном для защиты. Передвижением вправо можно разорвать дистанцию и выйти из-под угрозы удара правой руки противника.



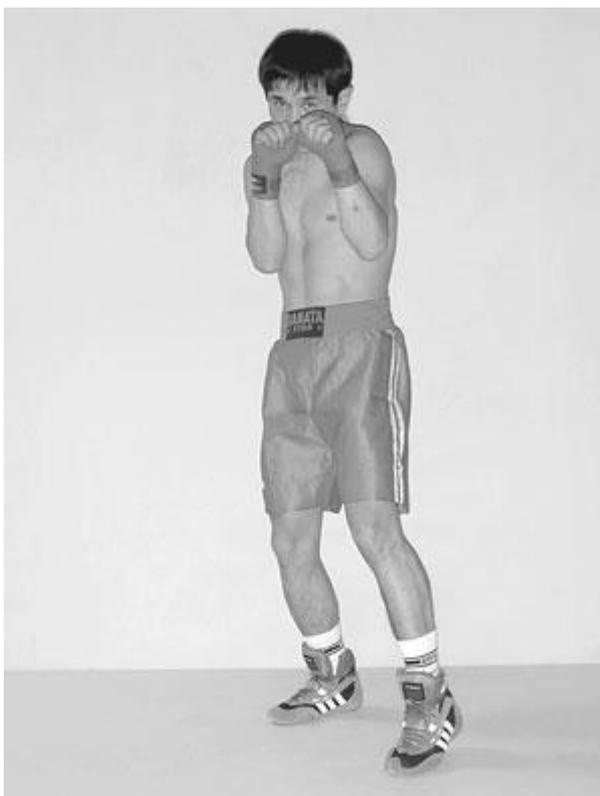


Фото 9. Шаг вправо

Подскоки (или приставные шаги)

Подскоки являются одним из основных типов продвижения боксера и очень часто применяются в бою на ринге. Подскоки выполняются почти в тех же направлениях, что и одиночные шаги, и по технике выполнения почти похожи на передвижение шагом. Подскоки представляют собой слитные скользящие приставные движения над полом, состоящие из непрерывно следующих друг за другом скользящих.

Скачки

Скачки как самостоятельный вид передвижения применяются очень редко, так как основное тактическое назначение – уточнение ударной позиции. Скачки также похожи по выполнению на одиночные шаги, отличаясь лишь тем, что вследствие толчка правой или левой ноги, боксер оказывается на какое-то мгновение в отрыве от пола обеими ногами.

Повороты

Важным приемом маневрирования являются повороты туловища с одновременным шагом в стороны. Поворот осуществляется вращением туловища вокруг опорной ноги, с одновременным шагом другой ногой. Конечным положением ног является положение боевой стойки.

Поворот влево

Техника выполнения

Из положения боевой стойки выполните вращение туловища вокруг левой ноги; разворачивая носок левой ноги слева-направо, выполните шаг влево левой ногой.

Поворот вправо

Техника выполнения

Из положения боевой стойки выполните вращение туловища вокруг левой ноги; разворачивая носок левой ноги справа-налево, выполните шаг вправо правой ногой.

Боевые дистанции

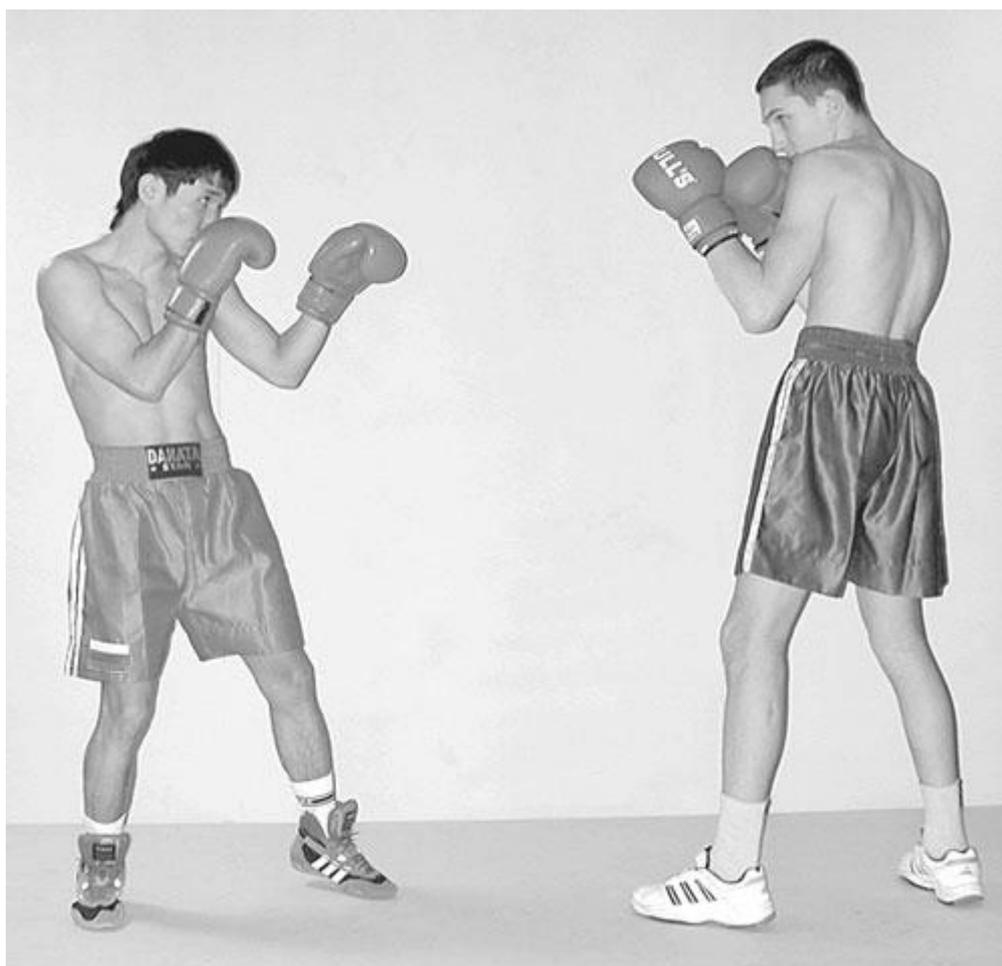
В практике современного бокса существуют три основные дистанции: дальняя, средняя и ближняя. Дистанции в бою на ринге изменяются в результате решения технических, тактических задач, а также зависят от физических, психологических качеств и от манеры боя боксеров. Как правило, боксер, который умеет грамотно вести бой на всех дистанциях, может применить более широкий арсенал технических средств.

Дальняя дистанция

Дальняя дистанция определяется расстоянием, с которого боксер, находящийся в боевой стойке, с помощью передвижения вперед сможет поразить противника ударом. Чтобы удачно произвести атаку с дальней дистанции, боксер должен отвлекать внимание противника постоянными ложными действиями, финтами.

Поэтому дальняя дистанция требует безупречного исполнения подготовительных и ложных действий, мягких передвижений и активных решительных атак в сочетании с защитными действиями во время ответных атак. Дальняя дистанция определяется боксером индивидуально, в зависимости от морфологической структуры тела, физических и технико-тактических качеств. В бою, в основном, дальнюю дистанцию избирают боксеры, избегающие активных действий по тактическим соображениям, используя свое превосходство в скорости передвижения.

В расчете дистанции огромное значение имеет чувство времени и быстрота реакции, а также правильная оценка тактики противника.



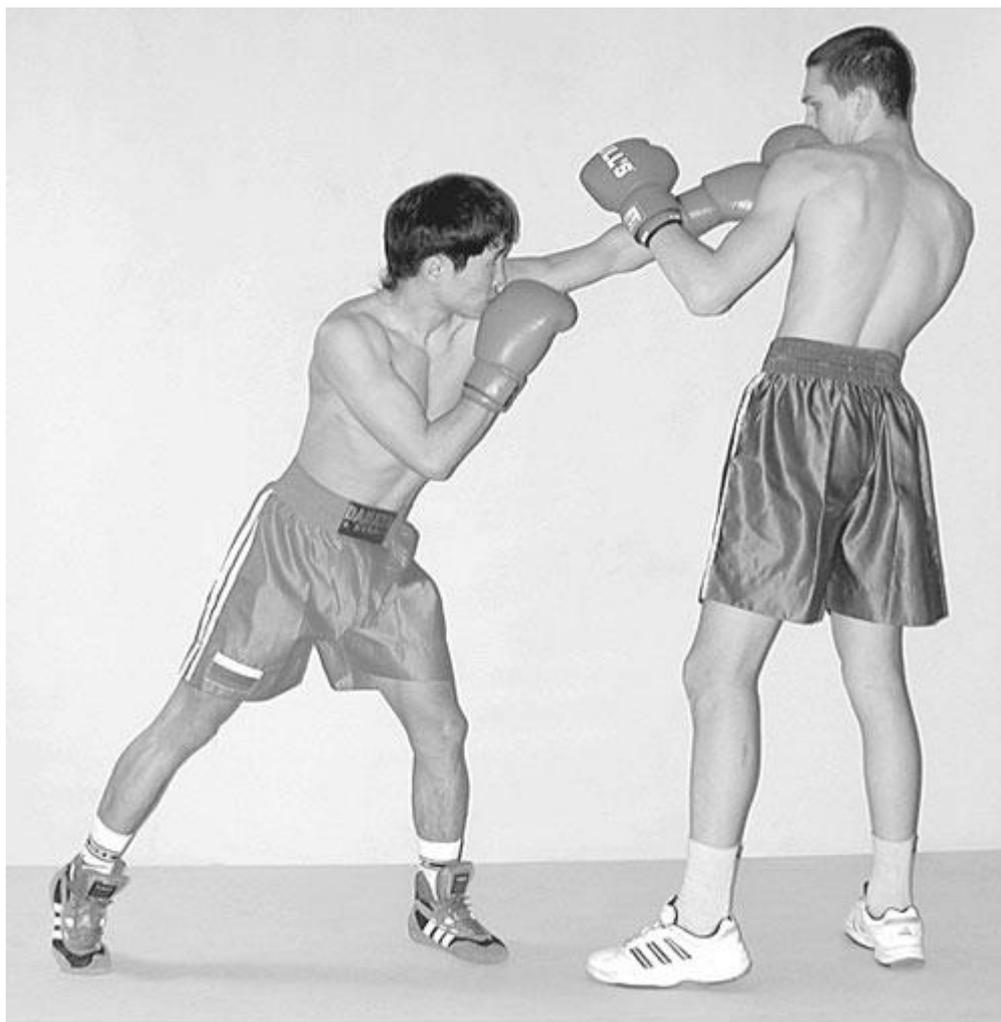


Фото 10. Дальняя дистанция

Средняя дистанция

Средняя дистанция – это промежуточная дистанция между ближней и дальней. Расстояние до противника такое, находясь на котором можно наносить удары руками не делая предварительного передвижения вперед. На этой дистанции у боксеров гораздо меньше времени для обдумывания своих действий, чем на дальней. Поэтому бой на средней дистанции принимает наиболее активную форму. На этой дистанции боя обычно используются быстрые серийные удары. Самые сильные удары наносятся именно на средней дистанции, за счет того, что положение боксеров более устойчивое и собранное, что способствует нанесению акцентированных ударов. На этой дистанции, в основном, используют защиты при помощи туловища и перемещения короткими скользящими шагами, которые требуют от боксеров отличной физической и технической подготовки.



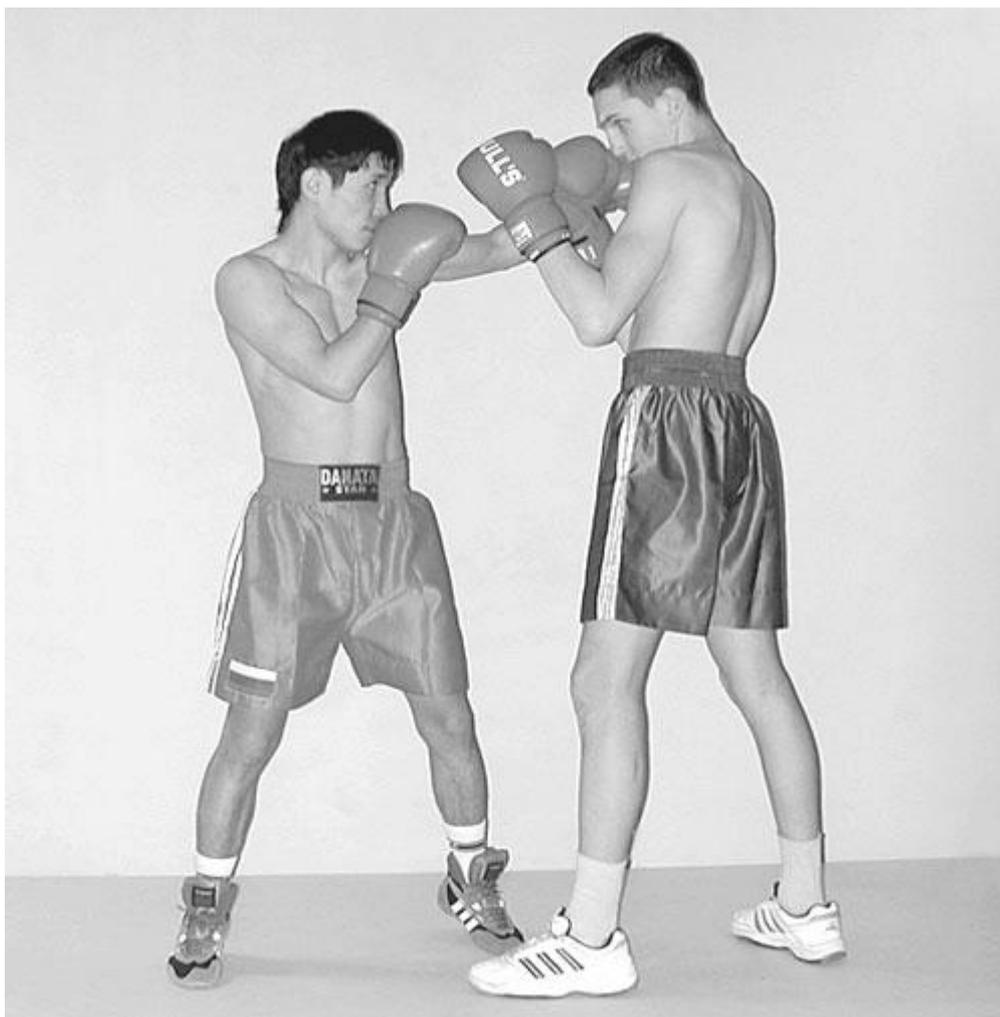


Фото 11. Средняя дистанция

Ближняя дистанция

Это такое положение, при котором боксеры могут прикасаться какими-либо частями тела и имеют возможность наносить лишь короткие удары руками. Бой на ближней дистанции проходит значительно насыщенней и активней, чем на других дистанциях. Ведение боя на этой дистанции требует развития мышечно-двигательных ощущений, умения расслабляться, своевременно напрягаться и чувствовать своего противника. Из-за близости партнера, боксеры успевают реагировать на удары в основном подставками и накладками, занятиями руками внутреннего положения, накладыванием кисти руки на предплечья противника.

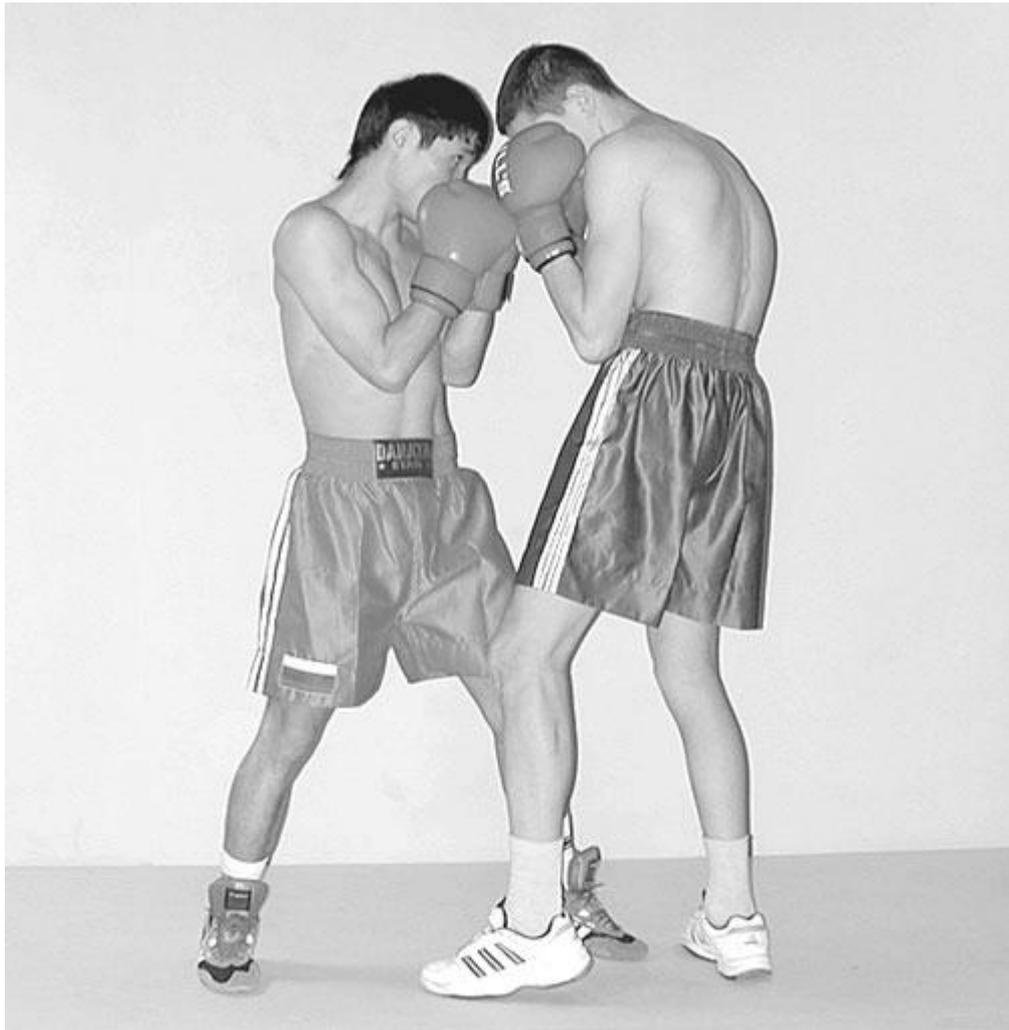




Фото 12. Ближняя дистанция

Глава 3 Техника ударов руками

Общее понятие о технике ударов руками

Удары руками – важное средство нападения и один из основных компонентов технической оснащённости в боксе.

При нанесении удара рукой необходимо попасть в определенное место тела противника и достичь определенной силы удара с тем, чтобы отрицательно повлиять на его боеспособность. Точность ударного движения зависит от скорости и длительности движения. Чем выше скорость, тем сложнее управлять движением, чем короче ударное движение, тем сложнее оказывать воздействие на него. Поэтому эффективность ударов руками сильно зависит от возможности управлять движением на высоких скоростях его выполнения.

В ударном движении участвуют отдельные звенья тела, включающиеся в работу в определенной последовательности. Участие нижней части тела в механике удара происходит по следующей трехсуставной кинематической цепи: стопа-голень-бедро. Эта кинематическая цепь, передавая поступательное движение туловищу, способствует ускорению вращения таза. При опоре на левую ногу вращение происходит вокруг вертикальной оси, проходящей через левую стопу и левый тазобедренный сустав; при опоре на правую ногу вращение происходит вокруг оси, проходящей через правую стопу и правый тазобедренный сустав.

От кинематической цепи стопа-голень-бедро движение передается на следующую трехсуставную цепь. При нанесении ударов усилия передаются от стопы на голень и бедро, затем на таз, туловище к поясу верхней конечности и от него – на ударную часть кисти. Таким образом, начиная с первого момента ударного действия (от толчка стопой) и до заключительного, сила и скорость как бы нарастают в каждой цепи. Чем меньше мышцы, тем быстрее они могут сокращаться, но вместе с тем они должны быть достаточно сильными, чтобы поддержать поступательный эффект крупных мышц и ускорить действие, тем самым увеличивая силу удара. В зависимости от направления удара в активную работу включаются те или иные группы мышц, от качественного действия которых зависят скорость и сила удара. Высота цели удара (удар в голову или туловище) существенной роли в структуре ударных движений не играет. Структура движений при ударе различается в зависимости от поставленных задач: произвести удар максимально сильно или максимально быстро в зависимости от тактических задач, возникающих в ходе поединка.

Установка в ударном движении определяет величину силы удара и общее время ударного движения.

При установке «на силу» ударный импульс наибольший, но и время ударного движения наибольшее. При выигрыше в силе мы проигрываем в скорости. При установке «на быстроту» ударный импульс наименьший, но и время ударного движения наименьшее. Уменьшение показателя силы дает выигрыш в скорости нанесения удара. Характер удара может меняться в зависимости от степени нарастания скорости ударного движения или силы во времени. В поединке применяют три типа ударов.

Для ударов первого типа характерно минимальное проявление скорости или силы. По тактическому назначению такие удары являются разведывательными.

Для ударов второго типа характерно оптимальное соотношение силы или скорости (75 % от максимальной величины). По тактическому назначению такие удары являются одним из основных средств ведения боя.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.