

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
КОМИТЕТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»
(МБОУ ДО г. Иркутска «СШ № 5»)

664082, г. Иркутск, м-н Университетский, 2. Тел. 485-993 E-mail: dyusha5irk@yandex.ru

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БОКСУ:
УДАРЫ В БОКСЕ, ВАРИАНТЫ НАНЕСЕНИЯ УДАРОВ
И ЗАЩИТА ОТ НИХ**

Методические указания к учебно-тренировочным занятиям
в спортивно-оздоровительных группах
по виду спорта бокс

АВТОР: Хузахметова Мария Руфатовна, тренер-преподаватель
МБОУ ДО г. Иркутска «Спортивная школа № 5»

Иркутск, 2025

ВВЕДЕНИЕ

Методика обучения предполагает практический материал и последовательность его изучения. Основная задача научить боксера-новичка осмысленной защите на дальней дистанции и в ближнем бою с помощью рук и передвижений, а затем на средней дистанции ведения боя с помощью туловища. При обучении защите руками, боксер-новичок учится не отворачиваться, не закрывать глаза и не моргать, выдерживать дальнюю дистанцию избегая ударов, либо наоборот осмысленному сближению для защиты от ударов с помощью блоков.

Для обучения используются специально-подготовительные подводящие и имитационные упражнения повышенной координационной сложности. Подводящие упражнения необходимы для правильного освоения техники нанесения ударов. Имитационные упражнения выполняются в динамике и создают условия схожие с соревновательной деятельностью. В атакующих действиях всегда присутствует эффект неожиданности, что способствует развитию простой и сложной двигательной реакции боксера-новичка на действия атакующего партнера.

Моделирование условий соревновательной деятельности на дальней дистанции способствует развитию зрительных сенсомоторных способностей вырабатывает в них чувство дистанции и партнера, за счет подвижности и сохранения динамического равновесия. В тоже время моделирование условий соревновательной деятельности на ближней дистанции с помощью имитационных упражнений с партнером способствует развитию тактильной способности простой и сложной двигательной реакции, и сохранению динамического равновесия. Партнеры поочередно отрабатывают атакующие и контратакующие действия. В конце семестра проводятся первые соревнования.

Одной из основных закономерностей занятий спортом является цикличность в соответствии с теорией и методикой физического воспитания. Она заключается в необходимости повторного применения разнонаправленных упражнений и оптимальной взаимосвязи между ними, сочетая нагрузку с отдыхом.

В зависимости от продолжительности тех или иных звеньев тренировочного процесса выделяются следующие структуры: микроциклы, мезоциклы, макроциклы. Весь период обучения (учебный год) представлен в виде макроцикла и разбит на этапы (мезоциклы) по определенной направленности: теоретическая и психологическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка. В свою очередь ряд микроциклов объединены в мезоциклы по определенной направленности.

1. Удары в боксе, варианты нанесения ударов и защита от них

В боксе существует всего три вида удара: *прямой, снизу и сбоку*. При этом удары в боксе имеют разные варианты исполнения и применения в зависимости от боевой ситуации, и отличаются по различным признакам:

- 1) цели нанесения (голова, корпус);
- 2) силе нанесения (сильные, средние, слабые);
- 3) скорости нанесения (быстрые, медленные);
- 4) длине нанесения (длинные, средние, короткие);
- 5) направлению передвижения боксера (на месте, с шагом);
- 6) дистанции нанесения (ближняя, средняя, дальняя);
- 7) количеству наносимых ударов (одиночные, серии);
- 8) тактике применения (атакующие, встречные, ответные, финты, отвлекающие).

Финты и отвлекающие удары применяются как обманные движения для маскировки и отвлечения противника от подготовки и начала своих атакующих действий, а также вызова противника на активные действия для выяснения его технической подготовки, манеры ведения боя и организации контратаки. Финты выполняются с помощью движений рук, ног, туловища, смещений или передвижений. Они служат для имитации нанесения сильных ударов, ложных открытий уязвимых мест, демонстрации одних и применении других видов защит, ударов и передвижений.

В качестве финтов могут выступать любые удары, жесты, позы или мимика, выполненные с целью обмана противника. Отвлекающие удары наносятся для отвлечения противника от основного сильного удара или серии ударов.

В начале изучения техники бокса очень важно обучить правильному положению кисти руки при нанесении удара (рис. 1).

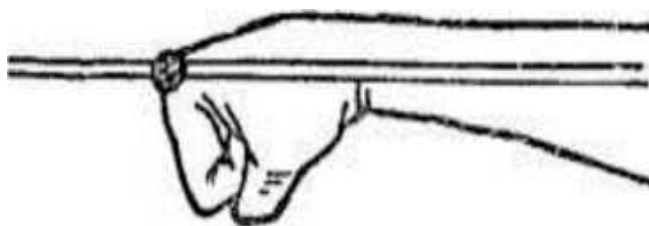


Рис. 1. Правильное положение кисти при ударе.

Правильное положение кулака – пальцы согнуты и прижаты к ладони, большой палец прижат к средней фаланге указательного пальца. Пястные кости, на которые приходится вся тяжесть удара, испытывают при ударе жесткое давление.

Дополнительную, «рессорную», функцию ударного места на кисти выполняют проксимальные (основные) фаланги пальцев, на которые действует при ударе поперечное давление. Кулак не должен быть напряжен в начальный момент его движения, лишь перед самым ударом его крепко сжимают.

При постоянном сжатии кулака затрудняются подготовительные движения рук, утомляются мышцы предплечья, и боксер в конце боя уже не сможет сжать кисть

достаточно сильно.

Ударная нагрузка на кисть довольно велика, поэтому слабое сжатие ее в кулак или неправильное нанесение удара приводит к ушибам кисти и растяжениям связок. В большинстве случаев боксеры травмируют кисть в начале своей спортивной деятельности вследствие неправильного положения кулака в момент удара или ударов в твердые части тела противника - в локоть, лоб и т. д.

В боксерской перчатке удары наносятся ударной частью перчатки, соответствующей пястно-фаланговым суставам сжатого кулака (рис. 2). Удары наносятся любой рукой.



Рис. 2. Положение кулака при ударе – 1; Ударная часть перчатки – 2.

Согласно правил соревнований по боксу очки начисляются за беспрепятственно дошедшие до цели удары, нанесенные в переднюю и боковую часть головы, в том числе защищенную шлемом, и туловище выше пояса, которые не были блокированы или отражены противником.

На рисунке 3 представлена разрешенная для нанесения ударов область тела. При этом боксер старается нанести удары в наиболее чувствительные места противника.

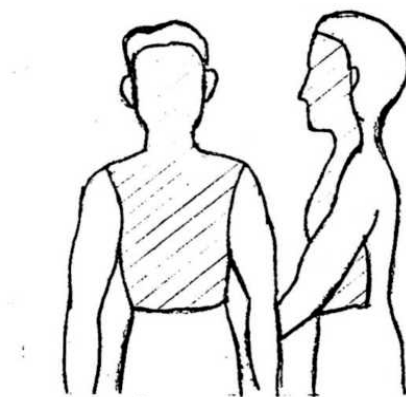
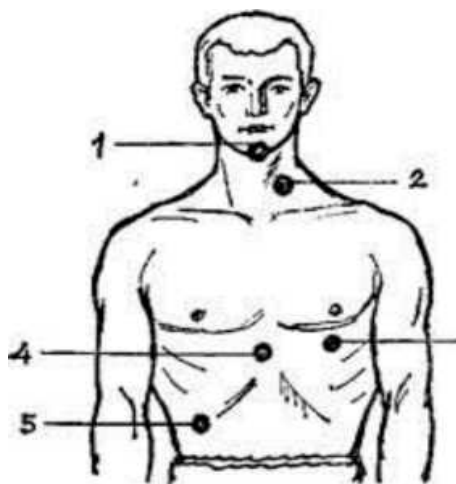


Рис.3. Разрешенные для ударов места на теле.

Наибольший поражающий эффект ощущения дает удар в нижнюю челюсть, область солнечного сплетения, область печени (рис. 4).



1. нижняя челюсть;
2. боковая поверхность шеи;
3. область сердца;
4. верхняя часть живота (область солнечного сплетения);
5. правое подреберье (область печени)

Рис.4. Наиболее чувствительные места человека.

В течение боя у боксеров высокого класса попытки нанести удары в голову в среднем составляют 70 %, солнечное сплетение – 15 %, в подхрящевые области – 10 и сердца – 5 %. Поэтому боксеры в процессе тренировки и обучения уделяют большое внимание защитным действиям головы.

2. Биомеханические основы ударных движений боксера.

Для правильного обучения ударам в боксе необходимо понимание всей кинематики движения тела спортсмена и включение его отдельных звеньев для достижения наибольшей эффективности удара, его силы и быстроты.

Каждый удар в боксе – это сложное по своей структуре движение, включающее поступательное перемещение всего тела относительно опоры и вращательные движения частей тела в различных суставах вокруг различных осей и тела в целом. В зависимости от формы удара (прямой, боковой, снизу) преобладает поступательное или вращательное движение.

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 – кулак. Важное значение имеет вопрос об опережающем движении таза по отношению к плечевому поясу. Эффективность боксерских ударов зависит от следующей последовательности включения звеньев тела в ударное движение:

1) отталкивающего разгибания ноги создающее опережающее движение таза по отношению к плечевому поясу;

2) вращательно-поступательного движения туловища, обуславливающего выдвигание вперед плеча бьющей руки;

3) ударного движения руки к цели.

При этом в ударном движении выделяют две основных части. В первой части осуществляется разгон всех звеньев тела, участвующих в ударном движении. Во второй части происходит последовательное торможение звеньев тела снизу-вверх за счет тормозящих действий левой и правой ноги.

Таким образом, сила удара боксера является результатом суммирования скоростей отдельных звеньев тела: ноги, туловища и руки. При этом имеет место последовательный разгон звеньев тела снизу-вверх, т.е. каждое последующее звено начинает движение, когда скорость предыдущего достигает своего максимального значения.

Рациональное соотношение степени участия мышц ноги, туловища и руки в ударном движении у боксеров (мастера спорта и нокаутеры) выглядит следующим образом: 42,2% усилий приходится на мышцы ног, 39,1% – на мышцы туловища и 18,7% на мышцы рук. Развиваемая при этом сила удара – 503,8 кгс.

3. Боевые дистанции

Дистанция – это расстояние между ведущими бой боксерами. Различают дальнюю, среднюю и ближнюю дистанции ведения боя. Выбор спортсменом оптимальной дистанции ведения боя зависит от многих моментов. От различия боксеров в росте, физической, технической и психологической подготовки.

Дальняя дистанция – это расстояние, на котором боксеры находятся вне досягаемости ударов противника. При этом боксер, только сделав шаг, может достать противника ударом. Боксеры, ведущие бой на дальней дистанции, чаще всего пользуются в основном прямыми ударами в голову и туловище.

Боковые удары и удары снизу используются гораздо реже. Боксеры на дальней дистанции ведут бой в более выпрямленном положении, для максимальной подвижности и маневренности.

Малоподвижному боксеру трудно вести бой на дальней дистанции. Начать атаку с дальней дистанции всегда труднее, так как оба боксера вне досягаемости, собраны и готовы встретить атакующего. Каждый из них легко воспринимает начальные движения противника и успевает среагировать на них защитами и контрдействиями. Чтобы атака успешно завершилась, боксер, готовя удар, должен отвлечь от него внимание противника постоянной сменой своих положений и ложными действиями. Поэтому дальняя дистанция требует виртуозного исполнения ложных и подготовительных действий, легких непринужденных передвижений и решительных атак в сочетании с искусной защитой с помощью рук во время собственных атак. Мастерски проведенный бой на дальней дистанции — красивая форма поединка, которая приносит эстетическое наслаждение любителям этого вида спорта.

Средняя дистанция – это дистанция на расстоянии вытянутой руки. На этой дистанции у боксеров значительно меньше времени для размышления, чем на дальней. Если на дальней дистанции боксеры пользуются одиночными или двойными ударами, то на средней они применяют серии ударов – прямых, боковых и снизу, которые требуют также быстрых защитных действий.

Самые сильные удары наносятся на средней дистанции, так как положение

боксеров более устойчивое и собранное, а это способствует эффективному вращению туловища и мощному отталкиванию ногами. Средняя дистанция – это то, за что мы так любим бокс (зрелищность). А ведь зрелищность – это проявление наивысшего мастерства боксеров.

Средняя дистанция, пожалуй, самая сложная дистанция, и настоящее мастерство (талант) проявляет тот боксер, который оставаясь на ударной дистанции, дистанции вытянутой руки, наносит сокрушительные удары при этом оставаясь недостижимым для ударов соперника. Все маневренные и обманные действия производятся здесь только перемещением короткими скользящими шагами и движениями туловища.

Передвижения используются не столько для маневрирования, как на дальней дистанции, сколько для выбора и сохранения оптимальной для боксера ударной дистанции, на которой он сможет применять наиболее сильные удары и надежную защиту. Ударная дистанция – это расстояние до противника, находясь на котором, боксер достаёт его своими руками. При этом у каждого боксера своя ударная дистанция и зависит она в основном от антропометрических данных боксера.

Ближняя дистанция – это расстояние согнутой в локте руки, с которого боксер может наносить только короткие удары. Из-за близости партнера боксеры успевают реагировать защитой на удары, как и на дальней дистанции в основном с помощью рук, подставками и блоками. Поскольку боксеры соприкасаются друг с другом частями тела, им приходится руководствоваться главным образом мышечно-двигательными и тактильными ощущениями.

Боксер должен уметь вести бой на всех дистанциях, чтобы лучше ориентироваться во всех ситуациях боевой обстановки. При этом выбирая для себя наиболее выгодную дистанцию, на которой он сможет максимально использовать свои возможности.

В ходе боя дистанция постоянно меняется в результате действий каждого из противников, атакующих или защитных. Изменение расстояния в бою зависит от индивидуальных особенностей боксера и избранной им тактики ведения боя. Боксеры высокого роста в основном стараются держаться подальше от партнера. Для того, чтобы с наибольшей выгодой использовать длину своих рук и дальнобойность ударов. Низкорослые боксеры, наоборот, стремятся приблизиться к партнеру, чтобы их короткие удары были эффективнее. Поэтому в поединке каждый из боксеров, старается вести бой на дистанции, выгодной для него и невыгодной для партнера. Когда одному из боксеров удастся найти выгодную для себя дистанцию и сохранять ее довольно продолжительное время, как правило, его удары в это время прицельнее, а защита эффективнее.

4. Защита от ударов

Обучаясь технике бокса, нужно уделять самое серьезное внимание овладению средствами защиты. Бокс – это не только искусство нападения, но и искусства защиты. Эффективная защита позволяет боксёру не только избежать повреждений, но и создать возможности для контратак и выхода из сложных ситуаций. Техника защиты в боксе является не менее важной, чем техника атаки, и требует высокой подготовки, быстроты реакции и чёткости в исполнении.

Эффективная защита – это основа боксерского мастерства. Она придает организованность боевым действиям и необходимую уверенность в бою.

В основу техники защиты, как и всей техники бокса, положена экономичность движений. Она не только сохраняет энергию боксера в бою, но и придает устойчивое положение его телу, позволяет легко и уверенно переходить от одного действия к другому.

В технике бокса выделяют три основных вида защит:

- 1) защиты передвижением (двигаясь в любом направлении не дать возможность сопернику нанести по себе удар);
- 2) защиты с помощью рук (поставка ладони, накладка ладони или отбив руки, блок рукой, плечом, локтем);
- 3) защиты движением туловища (уклон, нырок).

Но чаще всего в бою используется комбинированная защита, которая включает в себя вышеперечисленные виды. Выбор способов защиты зависит от ряда факторов: в соответствии с дистанцией и расстоянием до противника, наступательной или оборонительной позиции, целесообразностью применения в данной ситуации.

Примерные упражнения в защитах на дальней дистанции:

- 1) защиты отклонами – назад, влево и вправо (без отходов);
- 2) защиты шагами – назад влево и вправо (без поворота туловища);
- 3) защиты шагами – назад, влево и вправо с поворотами туловища («сайд-степпы»);
- 4) защита в сочетании отклонений с шагами – назад, влево и вправо без поворота туловища;
- 5) защита в сочетании отклонений с шагами – назад, влево и вправо с поворотом туловища (так называемые сайд-степпы).

Примерные упражнения в технике защит на ближней дистанции:

- 1) защиты подставками в сочетании с уклонами – комбинированные, в том числе «глухие»;
- 2) защиты блокированием;
- 3) сочетание защит подставками с защитами блокированием.

Кроме приведённых защит боксёр в случае необходимости должен уметь применить «клинч» – сковывание противника, навязывающего ближний бой. Для этого боксёр накладывает предплечья на локти и плечи противника и прижимается к нему выпрямленным туловищем, мешая наносить удары. Затем вводит прямые руки снизу под руки противника и разводит их вперед-вверх и в стороны.