

Государственное бюджетное учреждение
« СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА
ПО БОКСУ »

**Методическая разработка по боксу
«Работа на лапах»**

Разработал:
Тренер –преподаватель
по боксу
Валиев А.З.

Работа на лапах.

Работа на лапах является творческим процессом для тренера, а для боксера является неотъемлемой частью его подготовки в тренировочном процессе. Лапы имеют огромное значение для спортсмена, для правильной постановки его ударов в атаке и контратаке. Помимо этого, работа на лапах развивает у спортсмена реакцию и координацию движений. Лапами широко пользуется большинство тренеров, но в учебных пособиях по боксу этому важному разделу тренировочного процесса уделяется мало внимания. Существует много споров и разногласий на тему о том, какое место занимают лапы в тренировочном процессе, и каковы объемы их применения. Боксерские лапы как тренировочный инвентарь – это изобретение отечественных тренеров. Первым кто применил их в боксерском тренировочном процессе был известный педагог Аркадий Харлампиев, а в дальнейшем не без успеха ими пользовались такие специалисты, как Константин Градополов, Б. Денисов, Г. Гаспарян, В. Михайлов, В. Огуренков и другие. В настоящее время не осталось ни одного тренера, не применяющего в тренировочном процессе в той или иной степени этот полезный снаряд. В руках хорошего тренера боксерские лапы работают для постановки-оттачивания ударов у боксеров и для закрепления того или иного компонента техники бокса. Как только спортсмен научился наносить правильно удар, его совершенствование следует перенести на другой спортивный снаряд (мешок, груша) или отработать в спарринге при правильной скоростной работе удара. После усвоения новичком боевой стойки и простейших маневров по рингу (работа ног в боксе), начинается процесс изучения основного и ключевого удара в боксе - это удар прямой левой рукой в голову, а также защитные действия от него. Некоторые тренеры злоупотребляют работой на лапах, превращая их в обычный боксерский тренировочный снаряд. Они забывают об основной цели работы на лапах – это постановка и оттачивание всех ударов. Использование лап в качестве дополнительного тренировочного снаряда неизбежно приводит к снижению у спортсмена самостоятельного боксерского мышления.

Характерные ошибки, допускаемые при работе с лапами.

Во всех случаях тренировки с новичками недопустимо, чтобы они занимались в малых перчатках ("битках"), которые предназначены только для работы на боксерских снарядах. Удары рук занимающихся, необходимо ставить в обстановке близкой к боевой. При разучивании одиночных ударов или серий тренер часто допускает грубую ошибку: стремясь создать у боксера впечатление о сильнейшем наносимом ударе, он отправляет боксерские лапы навстречу перчатке. С этим контрдвижением, боксер который работает на лапах, не приобретает навыки ощущения дистанции. Характерной ошибкой является широкая постановка боксерских лап при шлифовке ударов прямо в голову. Тренер держит боксерские лапы не возле своего лица, а на большом расстоянии от него. Все это приводит к тому, что наносимые удары боксера выходят слишком размашистыми. Они нацелены на площадь, которая значительно больше, чем голова представляемого соперника. Что в схватке на ринге приведет к неточным ударам. Для того чтобы в полной мере получить выгоду от работы на лапах, тренеру необходимо постоянно двигаться по рингу, исправлять неточности боксера не только словами, но и выполнять определенные контрдействия. Если боксер "зазевался" в атаке, то тренер должен "наказать" его, симитировав контрудар. Чтобы спортсмен мог научиться всегда хорошо и вовремя наносить одиночные удары своему сопернику, тренеру не следует всегда держать боксерские лапы наготове. Двигаясь по рингу, он то и должен давать занимающемуся боксеру новые задания, лишь на короткий промежуток времени приоткрывать ему боксерские лапы. Чем разнообразнее задания тренера и короче время на их исполнение, тем больше рост мастерства бойца. При занятиях с боксерами основное это не "поставить" удар, а его шлифовка, разучивание более сложных комбинаций ударов в боксе, таких как, вход в ближний бой и выход из него, работа на средней и дальней

дистанции. Дальнейшее повышение класса боксера требует от тренера творческого, персонального подхода к боксеру, а также комплексного оттачивания техники и тактики работы на боксерских снарядах, в том числе и на лапах.

Упражнения с лапами.

Эти упражнения применяются как на начальном этапе, так и при подготовке спортсменов к соревнованиям. В ходе тренировочных занятий упражнения с лапами могут быть использованы для:

1. изучения и закрепления техники;
2. овладения тактикой бокса;
3. развития быстроты реакции, быстроты движений и выносливости;
4. формирования координации движений;
5. овладения чувством дистанции и времени;
6. выработки расслабленности и умения правильно распределять мышечные усилия.

Все эти задачи не могут решаться оторвано друг от друга (например, овладевая техникой или быстротой, боксер должен одновременно вырабатывать умение расслаблять мышцы, правильно распределять мышечные усилия, овладевать чувством дистанции). Но иногда тренеру необходимо выделять одну из указанных задач и сосредоточивать на ней все внимание, используя, для этого упражнения с лапами в одном или нескольких занятиях. Применять лапы для изучения и закрепления техники бокса можно уже на начальном этапе подготовки. Упражнения с лапами помогают боксеру быстрее овладеть передвижениями, ударами и защитами. Упражнения с лапами обычно применяются в конце основной части тренировки, после упражнений условного и вольного боя. Тренер, надев боксерские лапы, предлагает боксеру сначала выполнять наиболее простые передвижения, удары и защиты. При этом он контролирует правильность боевых движений и их сочетаний, следит за выполнением защит и страховки, правильным распределением веса тела и своевременным принятием исходного положения для очередных действий. Изучая передвижения, боксер должен правильно передвигаться и соблюдать необходимую дистанцию. Например, для изучения передвижений вперед или назад тренер, держа перед собой лапу, отступает назад или движется вперед (сначала медленно, затем с различной скоростью), а спортсмен передвигается в соответствующем направлении и наносит легкие прямые удары левой рукой по лапе, соблюдая заданную дистанцию. Для овладения передвижениями в стороны или по кругу тренер показывает рукой направление передвижения, смещается влево или вправо или поворачивается в разные стороны, а боксер, передвигаясь, также наносит легкие прямые удары по лапе и страхуется от возможных контрударов тренера. Для правильной постановки ударов на боксерских лапах важно, чтобы тренер придавал лапам правильное положение. Лапы должны ставиться на близком расстоянии друг от друга и располагаться в сфере нанесения ударов. Иногда тренеры отводят лапы вперед или в стороны, что мешает боксеру выработать точность удара и чувство дистанции и цели. Важно, чтобы тренер овладел умением правильно амортизировать действия ударов боксеров, не откидываясь назад и не отводя лап в стороны, а также не посылая их навстречу удару. Правильная амортизация удара устраняет возможные повреждения рук у боксеров и тренеров и позволяет боксерам правильно оценивать эффективность своих ударов. Для амортизации прямых ударов обычно применяется правая лапа. В момент соприкосновения с перчаткой спортсмена тренер делает кистью движение сверху вниз, перчатка смещается по поверхности лапы, и этим смягчается удар. Для боковых ударов используются как правая, так и левая лапы, на которые принимаются соответственно правые и левые боковые удары. Однако для этих ударов может быть использована одна и та же лапа, которая поворачивается в сторону

двигающейся левой перчатки. При ударах снизу чаще всего используется правая лапа, помещаемая на уровне головы или туловища. Смягчающее движение при боковых ударах и ударах снизу осуществляется примерно, так же как и при прямых ударах, путем создания скольжения перчатки в момент ее соприкосновения с лапой. При постановке серийных ударов положение лап все время меняется, причём расстояние между лапами должно быть небольшим, что приближает условия нанесения

ударов к боевым, позволяет тренеру быстрее реагировать на смену ударов спортсмена и быстрее ставить лапы под удары. В момент соприкосновения перчатки с лапой следует резко сжать кулак, а после удара расслабить руку и по кратчайшему пути отвести ее обратно. Тренер, используя лапы для совершенствования ударов, выделяет в первую очередь ряд важных технических задач, не придавая особого значения на первоначальном этапе подготовки тактическим соображениям. К числу таких задач относятся:

- формирование специальной координации движения при ударах, выражающейся в правильном взаимодействии рук, ног и туловища;
- создание нужных исходных положений и страховки;
- выработка быстрого и резкого удара;
- постановка дыхания;
- выработка умения расслабляться;
- развитие «чувства дистанции».

Перед началом удара или серии спортсмену следует принять основное исходное положение, которое позволит лучшим образом использовать при ударе толчок ноги, массу туловища и его поворот в направлении к цели. После выполнения удара или серии боксер может принять положение боевой стойки, совершать маневренные движения туловищем и передвигаться около тренера. Во время ударов необходимо тщательно следить за переносом веса тела, вращательно-поступательным движением туловища и правильной страховкой. Упражнения в нанесении ударов по лапам должны вырабатывать умение страховаться от возможных контрударов. После того как спортсмен овладеет правильной формой ударов, тренер начинает создавать угрозу контрударов, делая имитирующие упражнения лапой, от которых боксер страхуется, применяя различные защитные движения. В дальнейшем тренер вместо имитирующих движения иногда заносит боксеру несильные удары лапами, приближая условия нанесения ударов к боевым. Он может использовать лапы для отработки детали удара и при исправлении возникшей ошибки. Лапы служат средством для овладения сериями ударов. Боксер может наносить серии ударов на месте, атакуя тренера в движении вперед (в сторону) или контратакуя его, передвигаясь назад или в стороны. Для овладения формой движения и мышечными усилиями при серийных ударах более целесообразно изучать серию на месте. Нанося серии ударов при наступлении важно следить за движениями ног, которые должны согласовываться с движениями рук и подтягиваться до положения, обеспечивающего равновесие. Широкое положение ног затрудняет передвижение боксера и препятствует быстрой смене поворотов туловища, принимающего участие в серийных ударах. При отступлении назад с серийными контрударами особенно трудно соблюдать согласование рук и ног, и поэтому иногда бывает целесообразно сначала наносить отдельные одиночные или двойные удары, входящие в такие серии, а затем выполнять всю серию целиком. Следует обращать внимание на то, чтобы боксер, завершая серию по лапам, применял удары с шагами в стороны с поворотами и без поворотов туловища, которые помогут ему выйти из сферы ударов воображаемого противника. Для того чтобы боксер мог быстро и слитно нанести серию ударов в обстановке, близкой к боевой, тренер, создавая такую обстановку, должен уметь правильно держать лапы и своевременно изменять их положение. Например: тренер может воспроизводить лапой атаку прямым ударом левой в голову, которую спортсмен избегает, применяя защиту уклоном вправо и затем нанося удары снизу в туловище правой и левой рукой и завершая серию боковым ударом правой в голову. Все эти удары тренер должен уметь принять на правую лапу, для

чего ему необходимо быстро перевести лапу с уровня туловища на уровень головы. При изучении серии на лапах следует указывать спортсмену на то, в каких условиях она может применяться в бою, и тут же создавать такие условия. Например, можно предложить спортсмену наносить с дальней дистанции по лапам трех- или четырех - ударную серию при наступлении и для этого, держа лапы в нужном положении, отступить назад, а затем внезапно начинать двигаться вперед на ученика, который должен мгновенно среагировать на это движение тренера и тотчас наносить те же или другие серийные удары, но при движении назад. Такой прием позволит боксеру быстрее овладеть сериями в сочетании с передвижениями и выработать умение сохранять равновесие и согласовывать движения рук и ног. Тренер может предложить боксеру преследовать его серийными ударами, например, до канатов ринга, а затем, остановившись, создать при помощи лап условия для нанесения серии на средней при ближней дистанции. Или он может предложить наступающему боксеру после атаки серией ударов по лапам мгновенно изменить дистанцию с шагом назад или в сторону и вновь атаковать одиночными ударами или серией. Имеется много упражнений с лапами, которые помогут боксеру овладевать различными защитами. В этом случае тренер воспроизводит лапами всевозможные ударные движения, а спортсмен применяет заданные защиты. Удары лапами не следует наносить особенно сильно и резко, так как это опасно и для спортсмена и для тренера. Удобно применять лапы для освоения защитных движений на средней и отчасти на ближней дистанции. Здесь целесообразно непрерывно наносить ряд заранее известных или неожиданных для спортсмена ударов, от которых боксер должен защищаться уклонами, нырками, подставками и в то же время соблюдать боевую дистанцию. Для удобства дальнейших действий спортсмена, выгодно делать атакующие движения лапой, не существующие в боевой обстановке (например, делать движение левой лапой на дуге справа налево, воспроизводя боковой удар правой в голову или делая правой лапой движение вправо, воспроизводя боковой удар левой в голову и создавая боксеру условия для нанесения после защиты нырком контратакующих ударов по другой, неподвижной лапе). Защитные движения в упражнении на лапах можно сочетать с различными ответными и встречными ударами и сериями, наносимыми в контратакующей форме. Для того чтобы боксер мог более быстро выполнять контратакующие движения, тренеру целесообразно не наносить законченный атакующий удар лапами, а лишь имитировать с их помощью начало атак. Изучая ответные контрудары, спортсмен должен принять какую-либо защиту, а в следующий темп нанести удар или серию в лапу. Например, на атакующие движения, имитирующие прямой левой в голову, боксер отклоняется назад и затем, передвигаясь вперед, наносит два прямых контрудара левой — правой в правую лапу, или на движение правой лапой, имитирующее начало прямого удара в голову, боксер подставляет левое плечо и наклонит прямой правой и боковой левой в голову. В случае встречных ударов особенно важно, чтобы спортсмены сразу наносили контрудары в момент начального движения лапой, сопровождая их соответствующей страховкой. С более подготовленными боксерами тренировочного этапа удобно разучивать на лапе прямые встречные удары правой рукой в голову типа «кросс». При внутреннем кроссе на прямой удар левой лапой в голову боксер делает небольшой уклон влево и с шагом вперед-влево наносит прямой удар правой в правую лапу, пронося правую руку с внутренней стороны левой руки тренера. При встречном кроссе снаружи на прямой удар левой лапой в голову боксер делает шаг влево-вперед и, уклоняясь влево, одновременно наносит, поднимая локоть правой руки, прямой удар правой в правую лапу тренера, которую он держит у левой части подбородка.

Боковые встречные контрудары по лапам целесообразно наносить в сочетании с нырками и уклонами. Например, при атаке тренера прямым и боковым левой в голову боксер делает уклон или нырок вправо и наносит встречный боковой удар левой в голову или туловище. Тренер принимает удары, на правую лапу помещая ее или около подбородка или держа ее около туловища.

При встречных боковых ударах правой рукой в голову или в туловище,

выполняемых с уклоном или нырком влево от прямого удара правой лапой в голову, тренер подставляет под удар левую лапу. После контрударов боксер может продолжать атаку на средней и ближней дистанции, нанося удар по лапам и одновременно страхуясь от контрударов тренера, а затем при помощи ухода или нырка разорвать боевую дистанцию. Контрудары снизу в голову и туловище на атаку прямыми ударами лапой в голову удобнее всего наносить в сочетании с защитой уклонами. Контрудары снизу могут наноситься как с разгибанием, так и без разгибания руки в локте. В каждом отдельном случае перед боксерами должна быть поставлена тактическая задача, в какой момент и на какой дистанции можно наносить тот или иной контрудар. Боксеры тренировочного этапа должны в совершенстве владеть боем на всех дистанциях, меняя одну дистанцию на другую. Тренер может с успехом использовать лапы для того, чтобы, выработать умение переходить из одной дистанции в другую: он дает задание боксеру атаковать, защищаться или контратаковать на разных дистанциях, а сам все время изменяет расстояние (оговаривая это заранее или нарушая дистанцию внезапно). При разучивании приемов боя на ближней дистанции тренер и боксер находятся на близкой дистанции друг от друга и могут соприкоснуться руками и туловищем. На этой дистанции по лапам наносятся короткие прямые удары и удары снизу, и преимущественно применяются защиты подставками, остановками, сочетаниями нырков и уклонов. Для того чтобы удары на ближней дистанции были более эффективными, боксер, перед тем как нанести их, должен добиться большей устойчивости и создать исходное положение, опуская плечи, слегка сгибая ноги, поворачивая туловище и т. д.

При разучивании ближнего боя тренер, держащий лапы, должен находиться в группированной стойке, слегка опустив вперед-вниз плечи, и держать лапы возможно ближе друг к другу. Тренер может по-разному создавать условия вхождения в ближний бой. Например, вхождение в ближний бой осуществляется при собственной атаке боксера: он наносит по лапам какое-нибудь сочетание ударов дальнего боя, передвигаясь вперед, и сближаясь, начинает наносить короткие удары ближнего боя, или боксер входит в ближний бой после атаки тренера, используя защиту нырком или уклоном, сочетая ее с какими-либо контратакующими ударами по лапам и развивая атаку на ближней дистанции. Тренер может применить накладку лапами на локтевые сгибы боксера и толкающие удары по плечам боксера, нарушающие равновесие и принуждающие его защищаться уклонами, нырками, подставками и в случае необходимости наносить ответные или встречные удары по лапам. Для выхода из ближнего боя боксер может делать нырок под левую или правую руку тренера (без удара или нанося его соответственно по другой, правой или левой, лапе) или наложить руки на локтевые сгибы тренера и сделать шаг назад, вытягивая одну или обе руки, и после этого наносить по лапам удары дистанционного боя. Можно выйти из ближнего боя, применяя боковые шаги, с поворотом туловища и нанося удары по одной из лап, и т. п. Лапы в тренировке могут быть использованы и для тактического совершенствования боксера. При изучении различных технических вариантов ударов следует напомнить боксеру об их тактическом назначении и о возможности использовать в различных ситуациях боя. Тренер должен воспроизводить при помощи лап такие положения, при которых боксер сможет с наибольшим эффектом применить ту или иную тактическую форму удара или защиты. Например, чтобы спортсмен лучше овладел умением использовать боковой удар левой при двойном шаге, тренер, пользуясь лапой, должен добиться, чтобы боксер, внезапно перенося вес тела на левую ногу, создавал исходное положение, из которого он мог бы наиболее успешно наносить изучаемый удар. Для этого тренер наносит различные удары левой или правой лапой, от которых спортсмен защищается уклоном или нырком влево и переносит вес тела на левую ногу, или тренер опускает правую лапу на уровень туловища с тем, чтобы боксер, нанося в нее прямой удар правой, смог бы достигнуть нужного исходного положения для скачкового удара левой. Изучение и совершенствование ложных действий также может производиться в упражнениях на лапах после того, как боксер освоит удары и защиты. Для этого, прежде чем наносить удары по лапам, боксер должен подготавливать атаку ложными действиями: делать перемещения при помощи нырков,

уклонов (вперед, в сторону, назад) и их сочетаний, поворотов туловища, шагов во всех направлениях, выполняемых вместе с нырками и уклонами, и различных финтовых ударов (быстрых или медленных), которые не доводятся до лап или слегка касаются их. После всех этих отвлекающих действия спортсмен мгновенно проводит атаку, нанося удары по лапам и страхуясь от ударов тренера. Финтовые удары могут быть или очень быстрыми, или, наоборот, замедленными, усыпляющими бдительность противника. При изучении на лапах серий следует все время анализировать нанесение серийных ударов с точки зрения их тактического применения. Важно, чтобы боксер понял, какие удары серии являются отвлекающими внимание противника и какие удары серии основными. При помощи отвлекающих ударов, наносимых по лапам быстро, но без акцента, создается исходное положение для акцентированных ударов серии. Упражнения с лапами могут помочь боксеру научиться противодействовать противникам, имеющим различные физические данные и различную манеру боя. Тренер при помощи лап условно создает боксеру обстановку для действий против противников остро атакующего стиля, боксеров, предпочитающих вести бон при помощи контратак, боксеров, идущих на сближение или, наоборот, ведущих дальний бой, боксеров- левшей, боксеров высокого или низкого роста и т. д. Например, тренер, держа лапы перед собой, может преследовать боксера, воспроизводя манеру боя агрессивно наступающего противника, а боксер, отступая или двигаясь в сторону, наносит по лапам контратакующие одиночные удары или серии, соблюдая необходимую для себя дистанцию. Тренер может, наоборот, изображать боксера, ведущего непрерывное отступление. Задачи боксера: ограничить передвижение тренера и в тот момент, когда он находится у воображаемых канатов или в углу ринга, нанести ему по лапам целесообразные в данный момент удары. Подготавливая боксера к бою против левши, тренер, держа соответствующим образом лапы, встает в боевую стойку левши и, имитируя основные боевые действия, характерные для него, показывает боксеру, как должен он действовать (защищаясь, нанося атакующие и контратакующие удары по лапам). При помощи лап можно решить ряд задач физической подготовки боксера, например развить у него быстроту и выносливость. Систематическое применение с максимальной быстротой многоударных быстрых серий и защитных движений на различные удары лапами будет содействовать развитию быстроты одиночных и серийных ударов и быстроты реакции. Развитию быстроты движений способствуют и упражнения на опережение одиночных атакующих и контратакующих ударов: тренер наносит известные удары, а боксер, двигаясь и применяя соответствующие защиты, наносит встречные или ответные удары; тренер при этом делает замечания о его скорости и о причинах, тормозящих ее развитие. С тем, чтобы развить в упражнениях с лапами быстроту реакции боксера, тренер предлагает ему на разные положения лап наносить различные удары. Для развития быстроты ударов на лапах боксеру целесообразно надевать облегченные (или снарядовые) перчатки. Для развития у боксера силы верхнего плечевого пояса рекомендуется при упражнениях на лапах надевать более тяжелые перчатки (12—14 унций). Темповые упражнения на лапах с небольшими интервалами отдыха могут быть применены как дополнительная физическая нагрузка, способствующая развитию у боксера специальной выносливости. В некоторых случаях лапы можно использовать для формирования у спортсменов правильной координации движений, заставляя боксеров выполнять те сочетания движений, которые плохо у них получаются и мешают дальнейшему овладению техникой. Например, у многих боксеров-новичков плохо развита перекрестная координация движений при сочетании движений ног и рук при наступлении и отступлении с ударами. Для формирования правильной (перекрестной) координации движения у спортсменов тренер может держать лапы на уровне головы, повернув их ударной поверхностью друг к другу, а боксер должен наносить по ним боковые удары, сочетая каждый удар с шагом ноги вперед разноименно или делая два шага без удара, и затем наносить удар с шагом разноименной ноги. Для развития правильного сочетания движений рук и ног боксер должен научиться наносить удары по лапам с шагом левой ногой вперед, ставя ногу или несколько раньше, или позже момента окончания удара, или одновременно с ним. В период подготовки боксера к соревнованиям лапы могут принести

ему особенно большую пользу. Если противник боксера известен, то тренер должен при помощи лап имитировать манеру его боя и предлагать боксеру применяться к этой манере боя. Если противник неизвестен, тренер может при помощи лап воспроизвести разные манеры боя (атакующую, контратакующую, бой на ближней дистанции, бой с левой и т. д.), а боксер совершенствует те приемы, которые он не может с успехом применять в бою и отшлифовывает излюбленные комбинации и приемы.

Лапы с успехом могут быть применены во время тренировочных занятий на местности. Упражнения с ними применяются после ходьбы, пробежки, гимнастических упражнений и боя с тенью и имеют целью совершенствовать технику и развить быстроту реакции и движений боксера.

Список литературы.

- В.Огуренков " Левша в боксе", ФиС-1959г.
- К.Градополов " Тактика бокса", ФиС-1944г.
- Г.О.Джероян "Тактическая подготовка боксера", ФиС-1970г.
- Г.О.Джероян " Совершенствование техники и тактики боксера", ФиС- 1955г.
- Б.Денисов "Техника-основа мастерства в боксе", ФиС-1957г.
- А.И.Булочев " Бокс"-учебное пособие для секций, для занятий с начинающими на первые 2 года, ФиС-1965г.
- Ю.Б.Никифоров " Эффективность тренировки боксеров", ФиС-1987г.
М.И.Перельман, К.В.Градополов, Н.А.Худадов, Г.О.Джеро Ян, Б.С.Денисов"
Тактика бокса", ФиС-1952г.
- В.М.Романов " Бой на дальней, средней и ближней дистанциях", ФиС- 1979г.
- В.М.Михайлов "120 встреч на ринге", ФиС-1952г.
- Б.С.Денисов" Обучение и тренировка боксера ", Военное изд. военного министерства Союза ССР-1950г.
- И.П.Дегтярев" Бокс", ФиС-1979г.
- Е.И.Огуренков " Ближний бой в боксе", ФиС-1969г.
- К.В.Градополов "Бокс", ФиС-1965г.

