

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва по боксу»**

**Методическая разработка**

**На тему: « Тактика среднего и дальнего боя в боксе»**

разработана тренером –  
преподавателем  
Хасиевым Д.В.

## Содержание

№ п/п	Наименование	Страницы
	Введение	3-6
Глава 1	Средняя дистанция	6-9
Глава 2	Ближняя дистанция	10
	Заключение	10-11
	Библиография	12

## **Введение**

**Тактика** — это раздел теории бокса, в котором изучаются формы, виды, способы и средства борьбы с различными по манере ведения боя противниками. Тактическое мастерство боксера определяется правильным планированием боя и его управлением.

**Тактическое мастерство боксера** проявляется в способности нейтрализовать сильные стороны противника, использовать его слабые стороны и одновременно с этим в умении применять индивидуальную манеру боя. Управление боем, искусство его ведения состоит в претворении в действие плана боя, уточнении его, а в случае необходимости и в изменении его по ходу боя. Умение управлять боем зависит от быстроты и гибкости боевого мышления боксера, его волевых качеств.

Построение **плана боя** зависит от глубины мышления боксера, его способности к анализу и синтезу действий противника, а также от степени овладения технико-тактическими средствами. Чем они разнообразнее, тем больше вариантов планирования боя. Планирование поединка и управление им неразрывно связаны с тем, насколько совершенно владеет боксер различными формами боя.

Существуют **три формы боя**: разведывательная, наступательная и оборонительная. Разведывательная форма боя как средство получения данных о противнике при составлении плана боя является самостоятельной. При подготовке наступательных или оборонительных действий она служит вспомогательной формой. Наступательная форма боя — активная форма борьбы с противником, предполагающая захват инициативы. Она осуществляется атакующими, встречными и ответными действиями на дальней, средней и ближней дистанциях. Оборонительная форма боя является формой защиты от захватившего инициативу противника, при этом она может быть самостоятельным и вспомогательным звеном, сопутствуя развитию наступления.

Современный бой — сложное сочетание передвижений, ударных и защитных действий, выполняемых на разных дистанциях.

**Дистанция**, на которой противники ведут боевые действия, во многом, определяет особенности техники, проявление тех или иных физических и волевых качеств боксеров в бою. Поединок на каждой дистанции проходит в самых разнообразных условиях и имеет свои закономерности. От расстояния между партнерами зависит время нанесения ударов, и принятия защит. Чем короче боевая дистанция, тем быстрее и незаметнее удар доходит до цели и тем труднее защищаться от него. Чем длиннее дистанция, тем легче боксеру защищаться от ударов соперника. Для каждой дистанции есть лимит времени, определяющий возможность защиты от ударов.

Так, у боксера **на дальней дистанции** лучшие условия для защиты, чем на средней, а на средней лучшие, чем на ближней. Хотя времени для выполнения действия на дальней дистанции больше, чем на средней, оно исчисляется все же долями секунды. Поэтому защищающиеся от удара должны иметь достаточно быструю реакцию и движения, чтобы вовремя реагировать на действия противника, даже находясь на дальней дистанции. Лимит времени на разных дистанциях определяет выбор соответствующей тактики, техники; требует различного уровня развития быстроты реакции и мышления, быстроты и координации движений, внимания и других качеств.

На дальней дистанции боксеру всегда труднее начинать атаку, чем на средней, так как, находясь вне сферы ударов, противник относительно легко воспринимает начальные движения и успевает отреагировать на них защитой. Чтобы атака и контратака были для противника неожиданными, боксер, готовя удар, должен отвлечь его внимание постоянной сменой дистанций и ложными действиями. Для боя на дальней дистанции характерны свои особенности. Находясь в выпрямленной стойке, боксер легко передвигается по рингу на носках (ноги прямые, расставлены широко) и всегда готов быстро и непринужденно перейти от атаки к контратаке,

меня виды передвижения и расстояние до противника. Боксер дальнего боя пользуется главным образом прямыми ударами, сочетая легкие, отвлекающие удары со стремительными и резкими, и применяет преимущественно защиты шагами назад и в сторону, используя и различные защиты с помощью подставок. Умение пользоваться финтами в сочетании с прямыми ударами и виртуозным передвижением — характерные черты представителя боя на дальней дистанции. Однако техника ведения дальнего боя не ограничивается только этими особенностями. У коренастых, физически сильных боксеров, ведущих бой на дальней дистанции, сформировалась своя техника. Эти боксеры, передвигаясь по рингу более мягко и не приподнимаясь сильно на носках, постоянно сочетают передвижения по рингу с обманными движениями туловищем и переносом тела с одной ноги на другую. Их излюбленные удары — боковые и снизу со «скачком» вперед и с шагами «разноименными» ногами. Бой на средней дистанции является либо развитием атакующих или контратакующих действий, либо определенным способом боевых действий, входящим в тактическую задачу боксера или свойственным его индивидуальной манере боя.

**На средней дистанции**, как и на ближней, бой может развиваться, если противник не оказывает сопротивления, которое может помешать развитию боя, или если он активно противодействует нападающему. В случае, если противник не дает возможности развивать действия на средней дистанции, происходит острый встречный бой, в котором наступающий должен бороться за инициативу и моральное превосходство. В таком поединке обычно сочетаются атаки и защиты от контратак противника и контратаки на контратаки противника. Для средней дистанции характерен еще меньший лимит времени, чем для дальней, и это отражается на технике и тактике боксеров. Особенность тактической установки на средней дистанции заключается в стремлении боксера опередить контратаку противника серией ударов. В случае предугадывания возможных контрударов соперника он

применяет автоматизированную серию защит нырками, уклонами, подставками и наносит резкие удары. Одна из существенных особенностей боя на средней дистанции в связи со строгим ограничением во времени — постоянная готовность к ударам противника, их предугадывание. Для техники боя на средней дистанции характерны сгруппированная стойка, перемещения туловища при ограниченном передвижении по рингу. На этой дистанции применяются преимущественно автоматизированные серии ударов и защит (наряду с избирательными сериями ударов и защит) и одиночные акцентированные удары. Удары (короткие прямые, снизу, боковые) наносятся в основном за счет вращательных движений туловищем, с использованием главным образом защит нырками, подставками и уклонами. Средняя дистанция предъявляет повышенные требования к скорости реакций и движений. Высокая плотность и частота боевых действий требуют мгновенных переходов от сокращения работающих мышц к их расслаблению, и обратно. В напряженной обстановке боя боксер на средней дистанции должен, с одной стороны, обладать высокой устойчивостью внимания, с другой — уметь моментально переключать внимание от ударов к защитам, и наоборот. Бой на ближней дистанции ведется, когда боксеры находятся почти вплотную друг к другу или когда они соприкасаются в сгруппированной стойке. Тактическая задача на ближней дистанции — занять удобное для ударов по туловищу положение, утомить ими противника или сковать его удары. На этой дистанции бой зачастую принимает атлетический характер.

Если бой на средней дистанции является неотъемлемой частью дальнедистанционного боя, так как любой удар, наносимый с дальней дистанции, заканчивается в средней, то **бой на ближней дистанции** всегда возникает намеренно или вынужденно. Намеренно им пользуются чаще всего физически крепкие, низкорослые, применяющие преимущественно короткие удары боксеры, которые знают, что могут добиться успеха (набрать очки, утомить партнера) именно на ближней дистанции, невыгодной их

противникам. В некоторых случаях боксеры используют пребывание на ближней дистанции для того, чтобы отдохнуть, избегая ударов противника на средней дистанции. На этой дистанции время ударов еще меньше, чем на других. Из-за близости противника и особенностей боевого положения боксер успевает реагировать на удары в основном накладками и подставками. Поскольку на ближней дистанции зрительные восприятия действий противника из-за его близости ограничены и боксер не может увидеть, что он делает, какие места у него открыты, в бою приходится руководствоваться главным образом мышечными и осязательными ощущениями. Положение туловища, плеч, рук, повороты тела, отведение рук, направление их движения, напряжение и расслабление мышц соперника воспринимаются с их помощью. На ближней дистанции боксеры ведут боевые действия, находясь в сгруппированной стойке, и стараются принять наиболее устойчивое положение, соприкасаясь плечами и даже опираясь друг на друга. Короткие удары сочетаются с защитами накладкой и подставками. Ведение боя на ближней дистанции требует от боксера кроме высокоразвитых мышечно-двигательных ощущений умения расслабляться и чувствовать своего партнера, и большой специальной выносливости и стойкости.

### **Глава 1. Средняя дистанция**

Средняя дистанция. Средняя дистанция — такое расстояние до противника, при котором можно, не делая предварительного шага вперед, наносить длинные удары (прямые, снизу и боковые).

На этой дистанции, не подходя к противнику вплотную, можно вести бой инициативно, с полной силой, применяя одиночные и двойные удары и сочетая их в сериях. Но в сфере действия ударов, когда боксер не соприкасается с противником, создается постоянная угроза удара, и защищаться на этой дистанции труднее, чем на дальней или ближней. Поэтому постоянно действовать на средней дистанции может только очень

ловкий, решительный и инициативный боксер, умеющий сочетать удары с точной защитой.

Действовать на средней дистанции необходимо в более низкой, собранной стойке, прикрыв подбородок приподнятыми плечами и руками. Если действия на средней дистанции кратко-временны, стойку можно и не изменять.

Руки боксера здесь должны быть свободны для ударов. Движения ног, находящиеся в положении боевой стойки, используются не столько для маневрирования, как на дальней дистанции, сколько для сохранения дистанции и увеличения силы ударов. Поэтому боксер, находясь на средней дистанции, передвигается большей частью одиночными и сдвоенными скользящими шагами.

Все маневренные и обманные движения производятся здесь только перемещениями и движениями туловища.

Многие боксеры считают среднюю дистанцию только промежуточной, используемой на короткий момент для развития атаки или контратаки серией ударов. После этого они немедленно отходят на дальнюю дистанцию или входят в ближний бой. Поэтому среднюю дистанцию иногда называют полудистанцией. Но у ряда боксеров средняя дистанция служит основой для ведения ими боя.



## **Глава 2 Ближняя дистанция**

Ближняя дистанция. Ближняя дистанция — такое положение боксеров, при котором они, находясь в боевой стойке, имеют возможность наносить лишь короткие удары (прямые, снизу и боковые). При этом боксеры могут и соприкасаться какими-либо частями тела.

В бою на ближней дистанции боксер должен быть особенно внимательным к защите. Поэтому его боевая стойка здесь становится более собранной, чтобы максимально прикрывать наиболее уязвимые места на теле.

При непосредственном и постоянном соприкосновении с противником движения ног боксера регулируют расстояние до противника. Если разрывается соприкосновение с противником при отходе или напоре с его стороны, ноги выполняют как бы выравнивающую работу. Боксер всегда должен находиться от противника на таком расстоянии, с которого он может придать своим ударам достаточную резкость и силу. Кроме того, передавая вес тела с ноги на ногу, боксер создает исходное положение для ударов и защит.

Рассчитывать дистанцию в ближнем бою надо особенно точно. Неточный расчет дистанции, небрежные движения на близком расстоянии от противника нередко приводят к случайным ударам головой и как следствие — к травмам (ушибам, рассечению бровей и т. п.).

Существующими правилами боксерам запрещается в ближнем бою толкаться, захватывать друг друга, просовывать руки за туловище противника.

#### Заключение

Ближний и средний бой - самые эффективные и опасные дистанции в боксе. У моих воспитанников техника владения этими элементами тактики боя развита наиболее среди прочих.

#### Библиография

1. К.В. Градополов. Бокс. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1951. – 430 с.
2. К.В. Градополов. Тренировка боксера. – М.: Физкультура и спорт, 1960. – 126 с.
3. Г.О. Джероян, Н.А. Худадов. Тактическая подготовка боксеров. – В кн.: Бокс/ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1981, с. 9–12.
4. В.В. Киселев. Планирование спортивного совершенствования боксеров высокой квалификации. – М., 1997.
5. Г.И. Мокеев, А.Г. Ширяев, А.Г. Мулатов Бокс: проблемы и решения. – М., 1994.
6. Ю.Б. Никифоров. Эффективность тренировки боксеров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 192 с.