

**Ст.преп. Хромых Р. В.**

*Харьковский национальный университет радиоэлектроники*

## **Техника бокса**

Студенты высших учебных заведений проводят большую часть дня на учебных занятиях и за подготовкой домашних заданий, выдерживают большие умственные нагрузки при дефиците двигательной активности. В результате этого нарушаются защитные функции организма, возрастает число студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Поддержание работоспособности и здоровья – важное условие успешной учебы и дальнейшей профессиональной деятельности студентов.

К числу наиболее эффективных средств оздоровления студентов относятся занятия боксом.

На занятиях по боксу студенты развивают физические качества, приобретают навыки самообороны, получают положительные эмоции.

Можно утверждать, что занятия боксом помогают решению проблемы двигательной активности студентов высших учебных заведений.

Техника бокса включает в себя комплекс приемов, которыми пользуется боксер для успешного ведения боя. Это разновидность ударов, их скорость и точность, защитные действия; положения тела при нанесении контрударов, способы передвижения по рингу; атака и уход от ударов.

Боевая стойка. Боевой стойкой называется универсальное исходное положение боксера, из которого можно нанести удар с дальней дистанции, легко передвигаться и защищаться от удара противника. С этой стойкой начинается обучение боксу.

Удары. В боксе насчитывается 12 видов ударов:

1. Прямой удар левой в голову

2. Прямой удар правой в голову
3. Прямой удар левой в туловище
4. Прямой удар правой в туловище
5. Боковой удар левой в голову
6. Боковой удар правой в голову.
7. Боковой удар левой в туловище
8. Боковой удар правой в туловище
9. Удар снизу левой в голову.
10. Удар снизу правой в голову.
11. Удар снизу левой в туловище
12. Удар снизу правой в туловище

Боксер может применять одиночные удары и серии ударов.

Защитные действия.

Защита уходом. Применяя защиту уходом, боксер может уйти за пределы досягаемости ударов соперника (уход назад, вправо от удара левой, влево от удара правой) или остаться на прежнем расстоянии и даже сблизиться с соперником (уход вперед – вправо от удара правой рукой, влево от удара левой рукой).

Защитные действия руками. Защита подставками рук является самой распространенной среди всех защитных действий. Под бьющий кулак соперника могут быть подставлены ладонь, тыльная поверхность кисти, предплечье и плечо.

Защита отбивом. Цель защиты отбивом в том, чтобы сместить бьющую руку соперника с линии удара. Отбивы производятся ладонью открытой перчатки. Они широко применяются от прямых ударов в голову.

Защита туловищем. Защита уклоном применяется от прямых ударов в голову. От прямого удара левой в голову боксер защищается уклоном вправо, делая вращение левой ногой и туловищем вправо и смещаясь вправо – вперед. Кулак соперника проходит слева от головы защищающегося боксера.

От прямого удара правой в голову боксер защищается уклоном влево, делая вращение правой ногой и туловищем влево и смещаясь влево – вперед. Кулак соперника проходит справа от головы защищающегося боксера.

Защита нырком применяется в основном от боковых ударов. При защите нырком голова боксера описывает круг во фронтальной плоскости. Защищаясь от бокового удара левой в голову, голова защищающегося боксера идет влево – вниз, затем вправо – вниз, вправо – вверх и влево – вверх, возвращаясь в исходное положение. При защите от бокового удара правой в голову нырок выполняется в противоположную сторону.

Боевые дистанции. В практике ведения боя применяются дальняя, средняя и ближняя дистанции.

Дальняя дистанция определяется расстоянием, с которого боксер может достать противника, только продвинувшись вперед. На дальней дистанции применяются в основном прямые удары.

В бою на средней дистанции расстояние между боксерами позволяет наносить удары прямые, боковые, снизу в голову и туловище.

Боксеры постоянно находятся в сфере ударов.

Ведение боя на ближней дистанции – одна из сложных форм поединка боксеров. Ближний бой ведется при помощи коротких ударов снизу, сбоку в голову и туловище.

#### Литература:

1. Денисов Б.С. Техника – основа мастерства в боксе М. Физкультура и спорт 1958.
2. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. М. Физкультура и спорт 1987.
3. Романенко М. И. Молодому тренеру по боксу. Киев. Здоров'я. 1983.