

Н.Ф АГАЕВ

**БОКСЕРСКИЕ ЛАПЫ
И ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНОВ-БОКСЕРОВ**

Методические рекомендации



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
профессионального образования «Нижегородский государственный архитектурно-
строительный университет»

Кафедра физической культуры

Н.Ф.АГАЕВ

**БОКСЕРСКИЕ ЛАПЫ
И ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНОВ-БОКСЕРОВ**

Методические рекомендации

Нижегород

2015

УДК 796.83

ББК 75.7

А-23

Агаев Н.Ф.

А-23 Боксёрские лапы и их использование в процессе подготовки спортсменов-боксёров: методические рекомендации – Н.Новгород: ННГАСУ, 2015. – 37с.

Методические рекомендации содержат указания по использованию в тренировочном процессе боксёров спортивного снаряда – боксерская лапа.

Представленные методические рекомендации адресованы преподавателям физической культуры, тренерам по боксу, студентам вузов, занимающихся боксом, и могут быть использованы при подготовке и проведении занятий в секции бокса.

УДК 796.83

ББК 75.7

© Агаев Н.Ф. 2015.

© ННГАСУ, 2015

ВВЕДЕНИЕ

Боксерские лапы в качестве тренировочного инвентаря являются изобретением отечественных тренеров. В тренировочном процессе боксёров впервые применил боксёрские лапы Аркадий Харлампиев, известный педагог. В дальнейшем с успехом использовали данный вид тренировочного снаряда К. Градополов, Б. Денисов, Г. Гаспарян, В. Михайлов, В. Огуренков и другие специалисты.

На сегодняшний день в тренировочном процессе каждый спортивный тренер по боксу применяет этот полезный спортивный снаряд.

Боксёрские лапы являются важным спортивным снаряжением практически в каждом спортивном занятии.

Преимущество боксёрских лап перед неподвижными снарядами (мешки, груши) бесспорно, так как они позволяют приблизить тренировочный процесс к ситуации реального боя.

Общеизвестно, что процесс обучения двигательным действиям разделяется на три этапа: начальное разучивание, когда осваиваются основы техники; углубленное разучивание, закрепление основ техники и разучивание деталей; и этап совершенствования, который заканчивается вместе со спортивной карьерой. Если задачи обучения на каждом этапе различные, то и подходы по применению боксерских «лап» на различных этапах должны быть различными.

В результате этой работа с боксёрскими лапами интересна, разнообразна и, главное, полезна для спортсмена.

Раздел 1. БОКСЁРСКИЕ СПОРТИВНЫЕ СНАРЯДЫ И ИХ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ

Боксёрские снаряды – специальные приспособления, предназначенные для обучения и тренировки боксёров в выполнении и совершенствовании техники ударных и защитных приемов.

Таблица

Спортивные снаряды бокса и их предназначение

Вид снаряда	Предназначение
Боксерский мешок	Используется для отработки ударов руками. Является прекрасным видом аэробной нагрузки. Работа с мешком укрепляет связки, суставы. В отработке прямых ударов участвуют дельтовидные мышцы, бицепсы и трицепсы, мышцы предплечья и кисти. Боксерский мешок укрепляет опорно-двигательный аппарат.
Манекен для спарринга	Этот снаряд отлично подходит для отработки ударов как в пределах тренировочного зала, так и дома. Он придает большую реалистичность тренировкам. Такой снаряд устойчив, безопасен. Обычно его наполняют песком или водой.
Груша на растяжках	Она предназначена для развития реакции, точности ударов и их скорости. При работе с ней вырабатывается правильная постановка удара и тренируется четкость ударов.
Пневматическая груша	Боксерская груша предназначена для развития точности и быстроты ударов. Обычно она подвешиваются на уровне груди боксера. Главная задача при работе с такой грушей – приводить ее в хаотичное движение и стараться максимально точно по ней попадать.

Лапы, макивары	Лапы предназначены для отработки техники контактного боя. Макивары – это тренажеры различных типов для отработки ударов. К ним относятся и настенные подушки, набитые резиновой крошкой, поролоном или отходами текстиля.
Теннисный мяч	К мячу сверху и снизу крепятся растяжки, благодаря им после удара мяч движется строго в горизонтальном направлении. Данный тренажёр хорошо развивает реакцию, скорость и точность ударов.
Гантели	Гантели предназначены для развития силы удара.
Скакалка	Упражнения со скакалкой способствуют развитию выносливости, являются прекрасной аэробной нагрузкой, отрабатывают маневренность.

Боксёрские спортивные снаряды: неподвижные, качающиеся, вращающиеся, со сложным комплексом движений, оборудованные специальными информационными установками.

Неподвижное снаряжение: подушки, прикрепленные к стене, манекены, борцовские чучела, настенные силуэты.

Качающиеся и вращающиеся снаряды; груши насыпные, пневматические, подвесные, на растяжках, на вертикальных или горизонтальных пружинах; боксерские мешки разного веса и формы с разным наполнением; манекены «Ванька-встанька» и пр.

Снаряды со сложным комплексом движений и действий: группа снарядов, смонтированных на «карусели», продольном тросе, конструкциях, которые позволяют имитировать ударные действия с отягощениями (дозированными нагрузками), боксерский батут, универсальный тяжелоатлетический станок, боксеры-роботы и другие приспособления и сооружения.

РАЗДЕЛ 2. БОКСЁРСКИЕ ЛАПЫ КАК СПОРТИВНЫЙ СНАРЯД

2.1 Задачи использования боксёрских лап в тренировочном процессе

Одним из распространенных снарядов (тренажеров), используемых в процессе подготовки спортсмена-боксера, является боксерская лапа. Боксерские (тренерские) лапы являются необходимым элементом экипировки тренера.

Боксёрские «лапы» – это универсальный снаряд (тренажер) тренера, используемый с целью технико-тактической подготовки боксеров:

- для совершенствования техники одиночных и серий ударов;
- для соединения ударов и защит, моделирования действий противника;
- выполнения целостных двигательных действий, которые включают подготовку атаки, её выполнение и выход.

Лапы можно применять при обучении технике бокса как только начинающих спортсменов, но и при подготовке к соревнованиям бойцов-профессионалов. В тренировочном процессе боксёрские лапы способствуют решению важных задач:

- 1) изучение и закрепление техники;
- 2) овладение тактикой;
- 3) развитие быстроты реакции;
- 4) развитие быстроты движений;
- 5) развитие выносливости;
- 6) формирование координации движений;
- 7) овладение чувством дистанции и времени.
- 8) выработка умения рационально распределять мышечные усилия.

Данные задачи решаются не только совместно (например, при овладении техникой или быстротой боксеру необходимо одновременно

вырабатывать навык расслабления мышц, правильного распределения мышечных усилий, овладения чувством дистанции), но и оторвано друг от друга (тренеру необходимо выделить одну из указанных задач и, используя для этого упражнения с лапами на одном или нескольких занятиях, сосредоточить на этом внимание).

Результативность тренировок на лапах зависит не только от тренера или партнёра, но и от самого боксёра.

2.2 Типы боксёрских лап

Боксерские лапы производят из кожи или кожзаменителя, многослойная пена служит наполнителем. Боксерские лапы должны быть легкими и удобными в использовании при длительных тренировках, одновременно многослойный пенный наполнитель должен быть довольно толстым, чтобы гасить большую часть энергии удара.

Многие производители боксерского снаряжения, заботясь о тренерах, делают боксерские лапы максимально удобными и комфортными для использования: удобная «перчатка», которая изнутри отделана мягкими нескользящими материалами; используется «шарик» для надежного удержания лапы; надежная фиксация на запястье и т.д.

Боксерские лапы бывают двух типов: прямые и изогнутые.

Изогнутые (вогнутые) боксерские лапы



В первую очередь данный вид боксёрских лап применяется для отработки скорости и точности ударов. Они более удобны в удержании для тренера, нежели прямые лапы. Ударная поверхность таких лап изогнутая. Они применяются в основном для отработки скорости и точности нанесения ударов под различными углами. В качестве наполнителя применяется пенополиуретан.

Рекомендуется при работе на данных лапах использовать перчатки. Лапы могут производиться как из искусственной кожи (nylox), так и натуральной кожи.

Прямые (классические) боксерские лапы



Данный тип лап наиболее распространённый. Прямые лапы овальной формы с кругом-мишенью в центре часто называют классическими. Применяются для отработки различных ударов руками и ногами, наиболее универсальны в использовании.

Лапы изготавливаются из натуральной кожи или кожзаменителя (nylox). Лапа крепится на руку при помощи специального кармашка-перчатки на обратной стороне. Кармашек-перчатка имеет крепления под каждый отдельный палец. Это позволяет лапе хорошо сидеть на руке, не спадать и создавать максимальный комфорт для тренера во время работы.

2.3 Правила при работе с лапами

Правильное положение боксёрских лап очень важно при отработке умения ставить удар. Лапы располагаются друг от друга на близком расстоянии и в области нанесения ударов.

Отведение лап в стороны или вперед мешает выработке точности удара и чувства дистанции и цели у боксера. Важным является наличие у тренера умения правильно амортизировать действия ударов боксеров, не откидываться при этом назад и не отводить лапы в стороны, не допуская движения лап навстречу удару.

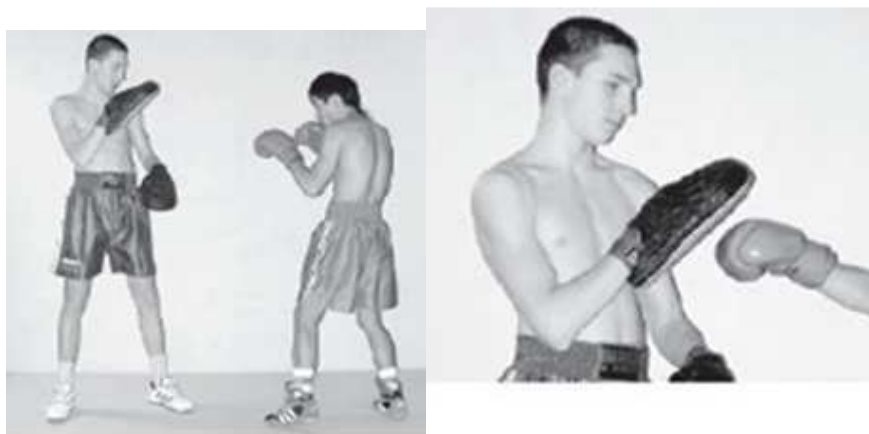


Рис-1 Упражнения на лапах при прямых ударах

От возможных повреждений рук у тренеров и боксеров сохраняет правильная амортизация удара, которая позволяет боксерам правильно оценить эффективность своих ударов. Правая лапа применяется для амортизации прямых ударов.

При соприкосновении с перчаткой боксёра тренер делает кистью движение сверху вниз, в результате этого перчатка перемещается по поверхности лапы – этим удар смягчается.

При боковых ударах используются как правая, так и левая лапы, принимающие соответственно правые и левые боковые удары.

Возможно использование одной и той же лапы, при этом необходимо поворачивать её в сторону двигающейся левой перчатки.

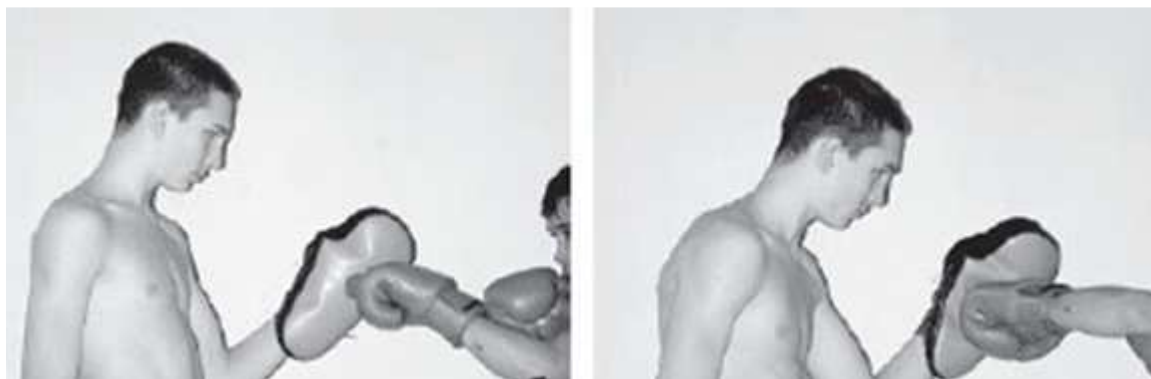


Рис-2 Упражнения на лапах при прямых ударах

При ударах снизу применяется чаще всего правая лапа, которая помещается на уровне головы или туловища.

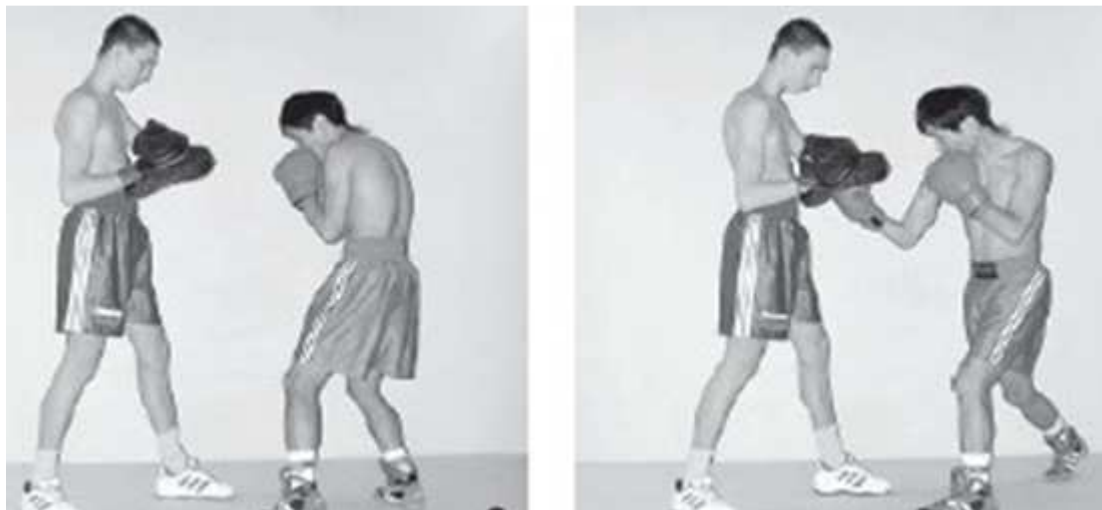


Рис-3 Упражнения на лапах при ударах снизу

При создании скольжения перчатки в момент ее соприкосновения с ладонью происходит смягчающее движение при боковых ударах и ударах снизу точно так же, как и при прямых ударах.

Если стоит задача поставить серийные удары, то положение лап все время меняется, причём расстояние между лапами должно быть небольшим, что способствует приближению условий нанесения ударов к боевым и даёт возможность тренеру быстрее реагировать на смену ударов боксёра и быстрее ставить лапы под удары.

В момент соприкосновения перчатки с лапой необходимо резко сжать кулак, а после завершения удара следует расслабить руку и по кратчайшему пути отвести ее обратно.

Существует несколько правил для тренеров при работе с лапами, которые позволяют организовать более качественно процесс обучения спортсмена на всех этапах подготовки:

- лапы следует располагать под определенным углом относительно удара, наносимого для ударов снизу целевой точкой вниз, для боковых ударов в середину и для прямых ударов вперед;
- недопустимо направлять боксерскую лапу навстречу удару, так как может возникнуть ложное представление относительно его силы и точности;
- с целью развития у боксёра силы и точности контрударов необходимо одну из лап использовать для тренировки его атакующего удара, а другую подставлять под контрудар, который наносится боксёром в соединении с различными видами защит;
- разучивая серии ударов атаки или контратаки необходимо предварительно устанавливать поочередность, направленность и количество ударов и сосредоточить внимание боксёра на открытых секторах, нанося удары по его усмотрению;
- при создании близких к соревновательным условий необходимо, подставляя лапы под удары боксёра, быстро отодвигаться от него или наступать, перемещаться в различных направлениях и имитировать удары,

вынуждая тем самым боксёра к применению разнообразных защит на разных дистанциях боя, а затем переходить к контратаке.

2.4 Ошибки при работе с лапами

Тренировка на лапах может оказать и негативное влияние в том случае, если тренер не умеет ими достаточно умело пользоваться.

1-недопустимо в любых случаях тренировки с новичками занятие в малых перчатках («битках»), предназначенных лишь для действий на боксерских снарядах. Удары рук боксёра следует ставить в обстановке, приближенной к боевой.

2- часто тренеры допускают грубую ошибку при разучивании одиночных или серий ударов: тренер, желая создать у боксера впечатление о сильнейшем наносимом ударе, отправляет боксерские лапы навстречу перчатке. Данное контрдвижение не способствует приобретению навыков ощущения дистанции у боксёра, работающего на лапах.

3- при отработке ударов прямо в голову широко постановленные боксёрские лапы – типичная ошибка. Тренер располагает боксерские лапы на большом расстоянии от своего лица. В результате этого наносимые боксером удары получаются достаточно размашистыми, так как они нацелены на большую площадь, чем голова предполагаемого соперника. На ринге это приводит к неточным ударам.

4- отработывая серии ударов или связки из ударов и защит тренер часто сам подставляет (набрасывает) «лапы» под удары, тем самым он создаёт удобные условия для выполнения упражнения. В результате этого боксёр вынужден выполнять быстрые ответные удары, создающие впечатления мастерства владения техникой. При реальном бое в условиях противодействия противнику при выполнении заученной комбинации у боксёра не получается выполнение какой-либо части целостного действия и вся проводимая комбинация буквально разваливается, потому что коэффициент эффективности

атаки в реальных условиях, как правило, не превышает 15-20%, а противодействие соперника (помехи) могут возникнуть на любой стадии выполнения двигательного действия.

Важно дозированно практиковать упражнения на лапах и тренировку в боевых упражнениях с тренером в боксёрских перчатках.

РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ БОКСЁРСКИХ ЛАП В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

3.1 Применение боксёрских лап для изучения передвижений на ринге

При изучении передвижений по рингу боксёру необходимо научиться правильному передвижению и соблюдению необходимой дистанции.

Передвижения вперед или назад: тренер держит перед собой лапу, отступая назад, или движется вперед сначала медленно, потом с разной скоростью. Боксер в это время передвигается в заданном направлении, нанося легкие прямые удары левой по лапе, соблюдая заданную дистанцию.

Передвижения по кругу или в стороны: при овладении данным видом передвижений тренер указывает направление передвижения рукой, при этом смещаясь влево или вправо или поворачиваясь в разные стороны; боксер, осуществляя передвижение, тоже наносит легкие прямые удары по лапе, страхуясь от возможных контрударов тренера.

Передвижения вперед-назад: данный вид передвижений изучается во время нанесения прямого удара левой в голову (или двух прямых в голову) в атакующей или контратакующей форме с возвращением в исходное положение после ударов. Важно: при лёгких передвижениях в различных направлениях боксёру необходимо научиться наносить различные удары и их сочетания, сохраняя при этом равновесие.

3.2 Применение боксёрских лап для совершенствования серийных ударов

При использовании лап для совершенствования серийных ударов тренеру необходимо выделить ряд важных технических задач, не придавая при этом особого значения на первоначальном этапе обучения тактическим соображениям.

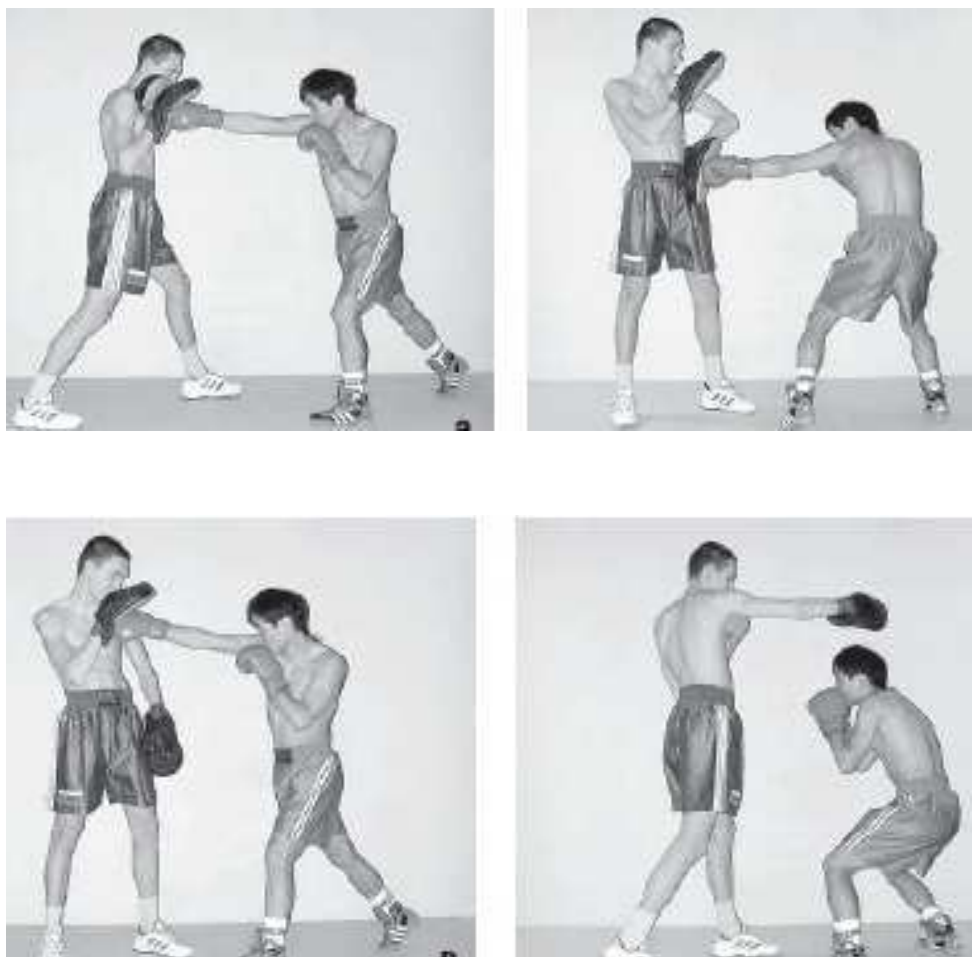


Рис-4 Совершенствование серийных ударов

Это задачи формирования специальной координации движений при ударах, которая выражается в правильном взаимодействии рук, ног и туловища; создания необходимых исходных положений и страховки; выработки быстрого и резкого удара; постановки дыхания; выработки умения расслабляться; развития «чувства дистанции».

Принятие боксёром исходного положения, позволяющего оптимальным образом использовать при ударе толчок ноги, массу туловища и его поворот в направлении к цели, – важная задача перед нанесением удара или серии ударов.

При завершении удара или серии боксеру следует принять положение боевой стойки или совершить маневренные движения туловищем и передвигаться рядом с тренером.

Следует должным образом следить за переносом веса тела во время ударов, вращательно-поступательным движением туловища и правильной страховкой.

Умение страховаться от возможных контрударов вырабатывается при упражнениях в нанесении ударов по лапам. После овладения боксёром правильной формой ударов тренер переходит к созданию угрозы контрударов, делая имитирующие упражнения лапой. От этих ударов боксёр должен страховаться, используя всевозможные защитные движения. В последующем тренер, заменяя имитирующие движения несильными ударами лапами, приближает условия нанесения ударов к боевым. Возможно использование лап для отработки какой-нибудь детали удара и при исправлении возникшей ошибки.

Лапы являются средством для овладения сериями ударов. Боксер может наносить серии ударов на месте, атакуя тренера в движении вперед (в сторону) или контратакуя его при передвижении назад или в стороны.

Изучение серии ударов на месте следует применять при овладении формой движения и мышечными усилиями при серийных ударах. Важно при нанесении серии ударов при наступлении следить за ногами, их движения должны быть согласованы с движениями рук, подтягиваться до положения, которое обеспечивает равновесие. Если ноги боксёра широко расставлены, то это затрудняет передвижение боксера, препятствуя быстрой смене поворотов туловища, которое принимает участие в серийных ударах.

Согласованное движение рук и ног особенно трудно соблюдать при отступлении назад с серийными контрударами. Следовательно, целесообразно в первую очередь наносить отдельные одиночные или

двойные удары, которые входят в такие серии, а потом выполнять всю серию целиком.

Важно при завершении серии ударов по лапам сочетание ударов с шагами в стороны с поворотами и без поворотов туловища. Данные движения призваны помочь боксёру выйти из сферы ударов воображаемого противника.

Тренеру при создании обстановки, близкой к боевой, необходимо уметь правильно держать лапы и своевременно изменять их положение. Это способствует созданию возможности боксёру быстро и слитно нанести серию ударов

Например, тренер может воспроизводить лапой атаку, которую боксёр избегает, прямым ударом левой в голову, применяя защиту уклоном вправо и затем нанося удары снизу в туловище правой и левой рукой и завершая серию боковым ударом правой в голову. Данные удары тренер принимает на правую лапу, для этого следует быстро переместить лапу с уровня туловища на уровень головы.

Тренеру при изучении серии на лапах следует указывать на условия применения серии ударов в бою и создавать такие условия.

Тренер может предложить боксеру преследовать его серией ударов, например, до канатов ринга, потом при остановке создать при помощи лап условия для нанесения серии на средней или ближней дистанции.

Также тренер может предложить боксеру при наступлении после атаки серией ударов по лапам сразу же изменить дистанцию с шагом назад или в сторону и вновь атаковать одиночными ударами или серией ударов.

Тренер может предложить боксёру при наступлении нанесение с дальней дистанции по лапам 3-4-х ударную серию. С этой целью он отступает назад, держа лапы в нужном положении, затем внезапно начинать движение вперед на боксёра, которому следует мгновенно среагировать на данное движение тренера и тотчас нанести те или другие серийные удары,

двигаясь назад. Данный прием способствует овладению боксёром сериями ударов в сочетании с передвижениями и выработке умения согласовывать движения рук и ног и сохранять равновесие.

3.3 Применение боксёрских лап при овладении приёмами защиты

Помощь в овладении различными защитами могут оказать упражнения с лапами. Тренеру следует воспроизводить лапами всевозможные ударные движения. Задача боксёра – применять заданные защиты. В целях безопасности для боксёра и для тренера нанесение ударов лапами не следует производить резко и сильно.

На средней и отчасти на ближней дистанции при применении лап для освоения защитных движений целесообразно нанесение ряда заранее известных или неожиданных для боксёра ударов. Боксеру следует защищаться уклонами, нырками, подставками, соблюдая боевую дистанцию.

Иногда для удобства последующих действий боксёра разумно производить атакующие движения лапой, не имеющие место в обстановке боя (к примеру, делать движение левой лапой на дуге справа налево, имитируя боковой удар правой в голову или делая правой лапой движение вправо, имитируя боковой удар левой в голову и создавая боксеру условия для нанесения после защиты нырком контратакующих ударов по неподвижной другой лапе).

В упражнении на лапах защитные движения можно сочетать с разными ответными и встречными ударами и сериями ударов, которые наносятся в форме контратаки.

Для более быстрого выполнения боксёром контратакующих движений тренеру имеет смысл лапами имитировать начало атак, а не наносить законченный атакующий удар.

При изучении ответных контрударов спортсмену необходимо принять какую-либо защиту, затем нанести удар или серию в лапу. К примеру, на

атакующие движения, имитирующие прямой левой в голову, боксеру надо отклониться назад и далее при передвижении вперед нанести два прямых контрудара левой — правой в правую лапу, или на движение правой лапой, которое имитирует начало прямого удара в голову, боксеру надо подставить левое плечо и нанести прямой правой и боковой левой в голову. При встречных ударах важно нанесение боксёром контрударов сразу в момент начального движения лапой при сопровождении их необходимой страховкой.

Если тренер работает на лапах с подготовленными боксерами старших разрядов, уместно изучение прямых встречных ударов правой рукой в голову типа «кросс».

Внутренний кросс: при прямом ударе в голову левой лапой боксер производит небольшой уклон влево и с шагом вперед-влево наносит прямой удар правой в правую лапу, правую руку он проносит с внутренней стороны левой руки тренера.

Встречный кросс: снаружи на производимый прямой удар левой лапой в голову боксер делает шаг влево-вперед и при уклоне влево одновременно наносит, поднимая локоть правой руки, прямой удар правой в правую лапу тренера, которую он держит у левой части подбородка.

Целесообразно нанесение боковых встречных контрударов по лапам в сочетании с нырками и уклонами. Как пример, при атаке тренера прямым и боковым левой в голову боксер производит уклон или нырок вправо и наносит встречный боковой удар левой в голову или туловище. Тренер, принимая удары на правую лапу, помещает ее или около подбородка, или держит ее около туловища.

В случае встречных боковых ударах, производимых правой рукой в голову или в туловище, которые выполняются с уклоном или нырком влево от прямого удара правой лапой в голову, тренер подставляет левую лапу под удар. После контрударов боксер может продолжать атаку на средней и ближней дистанции и наносить удар по лапам, одновременно страхуясь от

контрударов тренера, а затем при помощи ухода или нырка произвести разрыв боевой дистанции.

Удобнее всего наносить контрудары снизу в голову и туловище на атаку прямыми ударами лапой в голову в сочетании с защитой уклонами. Контрудары снизу наносятся как с разгибанием, так и без разгибания руки в локте.

Тактическая задача момента и дистанции нанесения того или иного контрудара ставится перед боксёром в каждом отдельном случае.

3.4 Применение боксёрских лап при совершенствовании приёмов боя на различных дистанциях

Для боксеров высшего разряда необходимо совершенство владения боем на различных дистанциях, умение менять одну дистанцию на другую. Тренер может с успехом применять лапы с целью выработки умения перехода с одной дистанции на другую: он нацеливает боксера на атаку, защиту или контратаку на различных дистанциях, изменяя расстояние (по договорённости об этом заранее или внезапно изменяя дистанцию).

При изучении приемов боя на ближней дистанции тренер и боксер располагаются друг от друга на близкой дистанции и могут соприкасаться руками и туловищем. На данной дистанции по лапам производятся короткие прямые удары и удары снизу, и, по преимуществу, используются защиты остановками, подставками, сочетаниями уклонов и нырков.

С целью эффективности ударов на ближней дистанции боксеру перед их нанесением необходимо добиваться максимальной устойчивости и создания исходного положения при помощи опускания плеч, лёгкого сгибания ног, поворотов туловища и т.п.

При изучении ближнего боя тренеру, держащему лапы, необходимо быть в группированной стойке со слегка опущенными вперед-вниз плечами и держать лапы по возможности близко друг к другу.

У тренера в арсенале должно быть достаточно вариантов создания условий вхождения в ближний бой. Например, при собственной атаке боксер осуществляет вхождение в ближний бой: он производит несколько ударов дальнего боя по лапам при передвижении вперед, и, приблизившись, наносит короткие удары ближнего боя; или же боксер при входе в ближний бой после тренерской атаки с использованием защиты нырком или уклоном и сочетанием ее с какими-либо контратакующими ударами по лапам развивает атаку на ближней дистанции.

Накладки лапами применяются тренером на: локтевые сгибы боксера, при толкающих ударах по плечам боксера. Они нарушают равновесие и принуждают боксера к защите при помощи уклонов, нырков, подставок и, при необходимости, при нанесении ответных или встречных ударов по лапам.

С целью выхода из ближнего боя боксер может предпринять нырок под левую или правую руку тренера (без удара или нанесением его соответственно по левой или же правой лапе). Возможно наложение рук на локтевые сгибы тренера и шаг назад, вытянув одну или обе руки. Затем следует нанесение ударов дистанционного боя по лапам. Возможен выход из ближнего боя с применением боковых шагов, поворота туловища и нанесения ударов по одной из лап и т.д. Использование лап при тренировке боксера применяется так же и для совершенствования тактических навыков боксера.

Изучение различных технических вариантов ударов должно сопровождаться информацией об их тактическом назначении и о возможности использования в различных боевых ситуациях. Тренеру следует воспроизводить при помощи лап положения, провоцирующие боксера на эффективное применение той или иной тактической формы удара или защиты.

К примеру, для лучшего овладения навыком использования бокового удара левой при двойном шаге тренеру при помощи лапы необходимо добиться внезапного переноса боксёром веса тела на левую ногу, создавая исходное положение для наиболее успешного нанесения изучаемого удара. С этой целью тренеру необходимо нанести всевозможные удары левой или правой лапой, от этих ударов боксёру необходимо защищаться, уклоняясь нырком влево и перенося вес тела на левую ногу. Также тренер может опустить правую лапу на уровень туловища, чтобы боксеру при нанесении в нее прямого удара правой можно было достичь нужного исходного положения для скачкового удара левой.

3.5 Применение боксёрских лап при изучении и совершенствовании ложных действий

После усвоения боксёром ударов и защит возможно изучить и заняться совершенствованием ложных действий при помощи упражнений на лапах.

С этой целью перед нанесением ударов по лапам боксеру необходимо подготовить атаку при помощи ложных действий: осуществлять перемещение при помощи уклонов (вперед, в сторону, назад), нырков, сочетая их друг с другом, повороты туловища, шаги в различных направлениях, которые выполняются выполняемых одновременно с нырками и уклонами, а также при помощи различных быстрых или медленных финтовых ударов, не доводя их до лап или слегка касаясь их.

После проведения всех этих отвлекающих действий боксёру следует мгновенно провести атаку, нанося удары по лапам и страхуясь от ударов тренера.

Финтовые удары могут быть как очень быстрыми, так и замедленными, которые усыпляют бдительность противника.

Изучая на лапах серии ударов, необходимо систематически заниматься анализом их нанесения с точки зрения их тактического применения.

Требует особого внимания усвоение боксёром знаний о том, какие удары серии, отвлекающие внимание противника, и какие удары серии основные.

При быстро наносимых при помощи лап отвлекающих ударов создается исходное положение для акцентированных ударов серии.

3.6 Применение боксёрских лап при подготовке к бою с разными типами боксёров

Упражнения на лапах способствуют обучению боксёра противодействовать противнику с различными физическими данными и различной манерой боя. Тренер на лапах создает боксеру условную обстановку для действий против противников с остро атакующим стилем, предпочитающих вести бой на контратаках, идущих на сближение или же ведущих бой на дальних дистанциях, боксеров-левшей, боксеров высокого или низкого роста и т.п.

Например, тренер, располагая лапы перед собой, производит преследование боксёра, воспроизводит манеру боя агрессивно наступающего соперника. Боксер же, при отступлении или движении в сторону, производит по лапам контратакующие одиночные удары или серии, при этом держа необходимую для себя дистанцию. Тренер имитирует непрерывное отступление соперника. Задачи боксера состоит в ограничении передвижений тренера и в момент нахождения последнего у воображаемых канатов или в углу ринга боксёр наносит ему по лапам наиболее предпочтительные в данный момент удары.

При подготовке боксера к поединку против левши, тренер, располагая лапы соответствующим образом, принимает боевую стойку левши и имитирует основные боевые действия, которые характерны для него.

Тренер демонстрирует боксеру правильные действия в защите, атаке и контратаке по лапам.

3.7 Применение боксёрских лап при решении задач физической подготовки боксёра

Используя лапы в процессе тренировки, 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 всевозможные 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 обучаемых 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 обучаемых 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.

3.8 Применение боксёрских лап при подготовке боксёра к соревнованиям

В предсоревновательный период применение лап в тренировочном процессе важно и может принести немаловажную пользу. В случае, когда противник боксера известен, тренер имитирует манеру ведения боя противником при помощи лап способствуя тому, чтобы боксёр приноровился к ней.

Если же противник и его манера ведения боя неизвестны, то тренер воспроизводит при помощи лап различные манеры боя (атакующую, контратакующую, бой на ближней дистанции, бой с левшой и т.п. Задача боксёра-совершенствовать недостающие навыки ведения боя и отрабатывать излюбленные комбинации и приемы.

Необходимо в период перед соревнованиями заканчивать конец каждого раунда упражнений с лапами быстрым и темповым нанесением ударов, при этом важно следить за правильной координацией движений и страховкой.

Во время тренировочных занятий на местности применение лап может принести определённую пользу для боксёров: после ходьбы, пробежки,

гимнастических упражнений и боя с тенью применение упражнений на лапах способствуют совершенствованию техники и развитию быстроты реакции и движений боксера.

Существует сложившаяся практика, что тренер «берет на лапы» спортсмена при подготовке к тому или иному соревнованию. При этом создает для спортсмена некие «тепличные» условия при выполнении упражнений, когда все удары находят цель. В условиях реальных соревнований большая часть ударов не доходит до цели.

Тренировочный процесс с использованием лап может быть организован при соблюдении следующих условий:

1) изменение временного соотношения: основной объем работы на лапах переместить на период подготовки к соревнованиям, необходимо последовательно снижать объем нагрузок и заменить их специальными упражнениями в условном и вольном бою. Важно правильно подобрать спарринг-партнеров перед соревнованиями;

2) следует обратить внимание на корректировку самой методики держания «лап» при приближении к соревнованиям:

- использовать элементы неожиданности: создать ситуации промаха боксёром, не подставляя «лапу» под удар; создать непривычные исходные положения для ударов и защит и т.д., не забывая о возможном травмировании боксёра и тренера при создании ситуаций неожиданности;

- моделировать на «лапах» манеру ведения поединка предполагаемым или конкретным соперником.

Указанная выше организация тренировочного процесса будет способствовать как закреплению техники, так и увеличению её вариативности и лучшей приспособляемости к сопернику.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Работа на лапах – один из важнейших аспектов в подготовке спортсменов не только в боксе, но и в других видах единоборств. Но при этом не единственный. Каждый снаряд нужно использовать на определенном этапе подготовки и комбинировать в ходе тренировочного процесса использование различных тренажеров.

При использовании боксёрских лап тренеру предоставляется возможность тренировки в правильной постановке удара, выработке умений использовать как одиночные, так и сложные скоростные комбинации, отработки лёгкости и непринуждённости движений у спортсмена.

Применение боксёрских лап отмечается вариативностью: от отработки быстрых одиночных ударов до работы сериями с отработкой защитных действий, что способствует потенциалу данного вида снаряжения.

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ БОКСА

АПШЕРКОТ - удар снизу в ближнем бою. Приобретает силу от резкого выпрямления тела с одновременным поворотом туловища в сторону удара, отчего бьющая рука выдвигается вперед к цели.

АВТОМАТИЗМ - способность выполнения простых и сложных атакующих и контратакующих действий в процессе поединка без постоянного самоконтроля со стороны боксера за последовательностью и качеством их исполнения.

АИБА - Международная ассоциация любительского бокса.

АКТИВНОСТЬ БОЕВАЯ - количество атакующих и защитных действий боксера в единицу времени. Один из главных показателей, с помощью которого регистрируется уровень готовности боксера к соревнованиям. Определяется с помощью видеозаписи и киносъемки тренировочных и соревновательных боев, с последующим анализом плотности ударных и защитных действий боксера.

АКТИВНЫЙ БОКСЕР - ведущий боевые действия инициативно, с высокой интенсивностью. Как правило, активный боксёр демонстрирует наступательную форму ведения боя. Владея надежной защитой, он способен навязать сопернику свою инициативу и быстрее добиться победы.

АКЦЕНТИРОВАННЫЙ УДАР - в серии ударов боксера - удар, отличающийся от других по силе, резкости и точности.

АНАЛИЗ БОЕВОЙ СИТУАЦИИ - процесс мгновенной оценки положения, состояния и намерений соперника, являющийся составной частью принятия решения в ходе противоборства на ринге. Умение анализировать боевую ситуацию характерно для искусных боксеров и позволяет им мгновенно выбрать наиболее рациональные атакующие, защитные и контратакующие действия. Обучение боксеров анализу боевых действий и его совершенствование осуществляются путем специальных

заданий по тактике ведения поединка в упражнениях в парах, на лапах, в условном бою, а также путем просмотра и разбора видеозаписи поединков.

БАНДАЖ - часть экипировки боксера, которая защищает от возможных ударов ниже пояса.

«БОКС» - команда рефери, по которой спортсмены начинают или возобновляют бой.

БОКСЕР АТАКУЮЩЕГО СТИЛЯ - спортсмен, проводящий поединок на основе активных наступательных действий. Про такого боксера говорят: «работает первым номером».

БОКСЕР ВЫНОСЛИВЫЙ - спортсмен, проявляющий в поединке высокий уровень специальной работоспособности. Боксер выносливый, как правило, проводит бой активно, с высокой плотностью боевых действий. Такие боксеры достаточно хорошо выдерживают напряженность многодневной турнирной борьбы. Основное направление в развитии выносливости боксера - совершенствование аэробных и анаэробных /гликолитических, креатинофосфатных и других возможностей/ с помощью применения специальных средств, при неуклонном возрастании тренировочной нагрузки.

БОКСЕР «ДВУРУКИЙ» - спортсмен, обладающий сильным ударом с двух рук или одинаково интенсивно ведущий боевые действия как левой, так и правой руками. У квалифицированных боксеров, в сравнении с начинающими, под влиянием целенаправленных разнообразных тренировочных приемов, как правило, «сглажена» двигательная асимметрия между левой и правой руками.

БОКСЕР, ДЕЙСТВУЮЩИЙ НА КОНТРАТАКАХ - спортсмен, с высоким уровнем скоростных качеств, использующий ошибки противника во время проведения атаки на основе широкого применения обманных, ответных и встречных действий. У боксера, действующего на контратаках, как правило, развито чувство предугадывания на атаки соперника, он имеет

хорошие показатели времени реакции. Бой, построенный на контратаках, ведется на дальних и средних дистанциях. Когда боксер действует на контратаках специалисты говорят: «работает вторым номером».

«БРЭК» - команда рефери, по которой боксеры должны сделать шаг назад и продолжать бой без других команд.

ГАНДИКАП - выравнивание шансов участников соревнований. В боксе гандикап достигается разделением боксеров по весовым категориям. Впервые такое разделение произошло в 1746 году, тогда боксеров разделили на две категории: легкую и тяжелую. В 1786 г. произошло разделение на три весовых категории: легкую, среднюю и тяжелую. На III и IV Олимпийских играх, в 1904 и 1908 боксеры делились уже на 5 весовых категорий. В дальнейшем, в целях сохранения здоровья боксеров и предотвращения получения в бою тяжелых травм, границы весовых категорий неоднократно сужались, а количество их увеличивалось.

ГРОГГИ - одномоментное ухудшения состояния находящегося на ногах боксера после получения им точного удара в подбородок. Происходит вследствие сотрясения ушного лабиринга /см. Нокаут/. Состояние грогги проходит быстро, но боксер на короткое время теряет боеспособность. В этом случае рефери останавливает бой /команда «стоп!» / и ведет счет до восьми. Если боксер после счета 8 не принял боевой стойки и не восстановил своей боеспособности, рефери продолжает считать до 10 и боксеру засчитывается поражение нокаутом.

ДЖЭБ - короткий резкий удар прямой рукой в голову.

ЕАБА - Европейская Ассоциация любительского бокса.

КЛИНЧ - взаимный захват боксеров в ходе боя. Запрещенный прием, к которому прибегают для короткой передышки, для сковывания атакующих действий противника.

КРОСС - встречный удар через руку соперника.

НОКДАУН - положение боксера после пропущенного удара, когда он не может продолжать бой в течение 8-9 секунд.

НОКАУТ - положение боксера после пропущенного удара, когда он не в состоянии продолжить бой в течение 10 секунд и больше.

ПЕРЕКРЕСТНЫЙ УДАР - встречный удар правой рукой в голову, нанесенный при защите уклоном влево от атаки соперника левой в голову.

ПРАВОСТОРОННЯЯ СТОЙКА - боевая стойка боксера, при которой его правая рука, плечо, бедро и нога находятся впереди по отношению к аналогичным частям левосторонней половине тела.

СВИНГ - боковой удар с замахом.

СЛИПИНГ – уклон

СТРЭТ - прямой удар.

СТЭПИНГ-БРЭК - шаг назад.

СЕКУНДАНТ - тренер, имеющий право находится на ринге до боя, после боя и в перерывах между раундами, оказывая помощь боксеру. Каждый боксер может иметь двух секундантов.

ТЕХНИЧЕСКИЙ НОКАУТ - победа присуждается одному из боксеров ввиду явного преимущества, отказа соперника от продолжения боя, повреждения, полученного соперником, дисквалификация соперника за нарушение правил.

УКЛОН ВПРАВО - защитные действия от прямого удара левой.

УКЛОН ВЛЕВО - защитные действия от прямого удара правой.

ХУК - короткий боковой удар.

PTS - On points - Победа по очкам.

RSC - Referee stop contest - Победа ввиду явного преимущества.

RSCH - Referee stop contest (heard) - Победа ввиду явного преимущества из-за ударов в голову.

RSCI - Referee stop contest (injury) - Победа ввиду невозможности продолжать бой.

RSCO - Referee stop contest (out class) - Победа ввиду превышения разницы в 15 ударов между нанесенными и пропущенными ударами (действует только до начала 4 раунда).

Ret - Retirement - Победа ввиду отказа секунданта.

DISQ - Disqualification - Победа ввиду дисквалификации.

KO - Knockout - Победа нокаутом.

WO - Walkover - Победа ввиду неявки соперника.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Атилов А. Современный бокс - Ростов-на-Дону.: Феникс, 2003.
2. Бокс: правила соревнований. - М., ФиС, 2004.
3. Джероян Г.О. «Тактическая подготовка боксера», ФиС-1970.
4. Дмитриев А. В., Таисир А.С. Ложные действия в современном боксе. / А.В.Дмитриев, А.С.Таисир - Минск, 2000.
5. Киселев В.А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров: учеб. пособие - М: Физ. культура, 2006. - 127 с.
6. Ковтик А.Н. Бокс. Секреты профессионала. 2-е изд . - Питер; Санкт-Петербург, 2010.
7. Осколков В.А. Изменение методики применения боксерских «лап» по мере приближения к соревнованиям // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 1 (71) 2011, 09 февраля 2011, Санкт-Петербург.
8. Осколков В.А. Передвижения по рингу – основа технико-тактической подготовки в боксе: учебное пособие - Издательство ВГПУ «Перемена», Волгоград, 2007.
9. Остьянов В.И. Бокс. Обучение и тренировка - И. Гайдамак. - Киев: Олимпийская лит., 2001. - 239 с.
10. Романенко М.И., «БОКС», Киев, изд. Объединение «Вища школа», 1978.
11. Филимонов, В.И. Теория и методика бокса / В.И.Филимонов. – М.: ИНСАН, 2006. – 573с.
12. Ширяев А. Бокс. Учитель к боксёру. / А.Ширяев – Изд. Оренбург, 2002.
13. Щитов, В. Бокс. Эффективная система тренировки / В. Щитов. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. - 432 с.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
РАЗДЕЛ 1. БОКСЁРСКИЕ СПОРТИВНЫЕ СНАРЯДЫ И ИХ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ	4
Раздел 2. Боксёрские лапы как спортивный снаряд	6
2.1. Задачи использования боксёрских лап в тренировочном процессе	6
2.2. Типы боксёрских лап	7
2.3. Правила при работе с лапами	9
2.4. Ошибки при работе с лапами	12
Раздел 3. МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ БОКСЁРСКИХ ЛАП В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ	14
3.1. Применение боксёрских лап для изучения передвижений на ринге	14
3.2. Применение боксёрских лап для совершенствования серийных ударов	14
3.3. Применение боксёрских лап при овладении приёмами защиты	18
3.4. Применение боксёрских лап при совершенствовании приёмов боя на различных дистанциях	20
3.5. Применение боксёрских лап при изучении и совершенствовании ложных действий	22
3.6. Применение боксёрских лап при подготовке к бою с разными типами боксёров	23
3.7. Применение боксёрских лап при решении задач физической подготовки боксёра	24
3.8. Применение боксёрских лап при подготовке боксёра к соревнованиям	25
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	27
СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ БОКСА	28
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	33