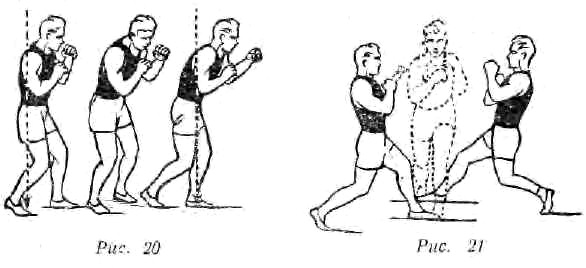
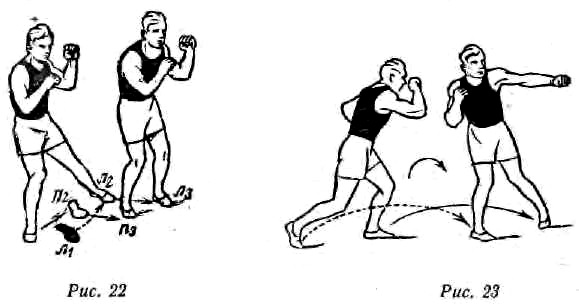
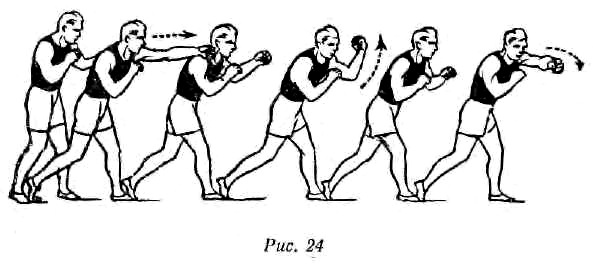
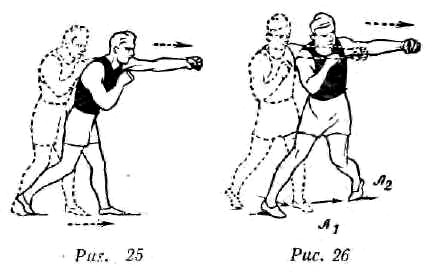
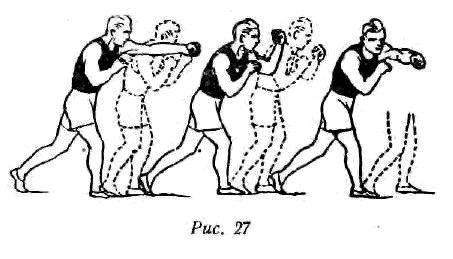
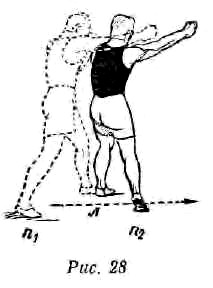
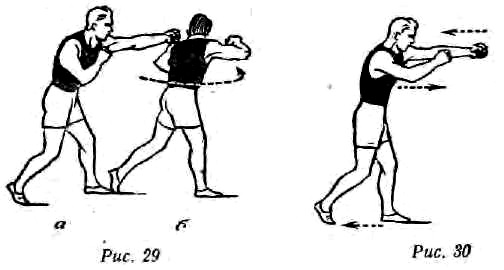
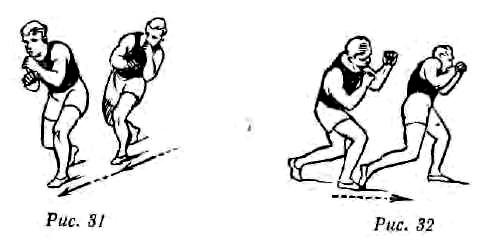
**Занятие 4**

Имитационные упражнения копируют удары, защиты и передвижения, но в условиях отсутствия противодействия партнера. Имитационные упражнения можно разделить на две группы: упражнения без снарядов (при передвижении, на месте, бой с тенью) и упражнения со снарядами. При помощи имитационных упражнений изучают технику ложных действий. Имитационные упражнения при определенных условиях можно использовать для развития быстроты реакции и движений. Поскольку при помощи имитационных упражнений воспроизводятся боевые движения и действия, боксер, применяя эти упражнения, обязан выполнять те же требования, что и при боевых упражнениях. Для того чтобы правильно делать имитационные упражнения, обучаемые должны понимать биомеханические и тактические принципы техники бокса и уметь создавать зрительный образ предполагаемого противника.  
  
Обычно в типовых учебно-тренировочных уроках имитационные упражнения без снарядов при передвижении используются в начале подготовительной части урока, а имитационные упражнения на месте — в ее конце или о начале основной части. Бой с тенью проводится в конце подготовительной, а иногда и основной части урока. Упражнения со снарядами в типовых учебно-тренировочных уроках, применяются чаше всего также в конце основной части урока после боевых упражнений.  
 **Имитационные упражнения без снарядов**

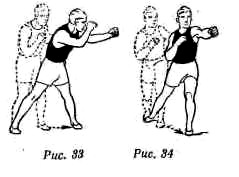
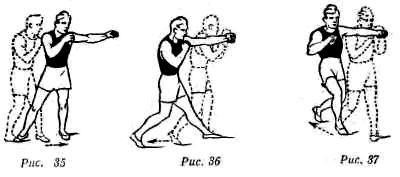
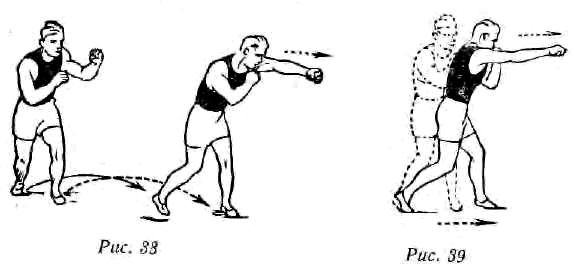
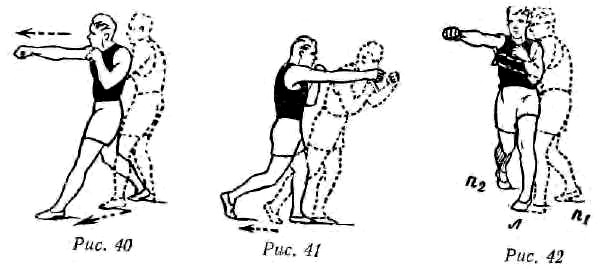
**Имитационные упражнения при передвижении (в обход по залу)**

Как указывалось, выше, имитационные упражнения при передвижении применяются после общеразвивающих и специализированных упражнений и иногда чередуются с ними. Так же, как общеразвивающие специализированные, имитационные упражнения целесообразно выполнять на счет и сигналы преподавателя.  
К имитационным упражнениям, выполняемым при передвижении в обход по залу, относятся упражнения для изучения боевой стопки и передвижений ударов, зашит и контрударов, ложных действий и упражнения для развития быстроты реакции.  
**Специальные упражнения для изучения боевой стойки и передвижений.** В упражнениях при передвижениях по залу в шеренгах ученики должны прежде всего научиться легко и непринужденно передвигаться при помощи основных видов боксерских передвижений, находясь в боевой стойке, соблюдать, равновесие и правильное расположение частей тела. Важно, чтобы ученик, двигаясь в разные стороны, научился перемещать вес тела с одной ноги на другую принимая различные исходные положения, и, не напрягаясь и не теряя легкости передвижении, мог свободно изменять стойку, переходя во время передвижений от высокой к низкой и наоборот. Передвижения боксера осуществляются на передней части ступней, которые, должны отстоять друг от друга на расстоянии, соответствующем ширине плеч. Однако в ряде упражнений целесообразно менять ширину боксерских шагов и подскоков от самых коротких и быстрых до широких и медленных с тем, чтобы ученики научили четко осознавать разницу в мышечных усилиях и в темпе передвижения. Но все-таки короткие слитные шаги должны быть положены в основу передвижений и совершенствоваться в каждом занятии.  
Руки во время упражнений в передвижениях должны быть согнуты в локтях, кисти полусжаты в кулак. Для вы¬работки умения расслаблять мышцы верхнего плечевого пояса боксерам полезно, двигаясь подскоками на передней, части ступни, поднимать руки вверх, потряхивать кистями: и предплечьями рук и расслабленно опускать их вниз, поднимать, опускать, отводить и сводить плечи. Все эти движения рекомендуется делать и между различными специальными упражнениями, выполняемыми при передвижении по залу.  
Можно применить следующие примерные упражнения при передвижении в одной шеренге:  
1. Передвижения подскоками (скользящими приставными шагами) на передней части ступни;  
а) левым плечом вперед,  
б) правым плечом вперед,  
в) делая повороты направо и налево.  
2. Подскоки вперед в стойке (рис. 20) с перемещением веса тела на правую и на левую ногу.  
3. Подскоки вперед, переходя от высокой стойки к низкой и, наоборот, находясь некоторое время в промежуточных положениях.  
[](http://combat-arnis.ru/wp-content/uploads/2014/03/20-21.jpg)  
4. Чередование подскоков (в стойке) с передвижениями обыкновенными короткими шагами (например, два подскока и затем три коротких шага и т.д.).  
5. Передвижения обыкновенными короткими шагами, чередуя их с широкими шагами и выпадами вправо-вперед и влево-вперед, поворачивая при этом туловище вправо и влево (например, два коротких шага левой-правой и один широкий шаг левой влево-вперед и поворот туловища влево, сохраняя положение стойки).  
6. Чередование подскоков вперед (в стойке) с подскоками вправо или назад (например, два подскока вперед и два подскока вправо).  
7. Чередование подскоков вперед (в стойке) с шагами:  
а) вправо (и назад),  
б) влево (и вперед),  
в) назад.  
8. Передвижения при помощи боковых шагов: два шага на месте — правой и левой и поворот (больше чем на 90 градусов) на левом носке налево, отставляя правую ногу вперед-вправо, затем снова два шага на месте — левой и правой и резкий поворот на правом носке направо, отставляя левую ногу вперед-влево (рис. 21).  
9. Передвижение спиной вперед, делая попеременно скользящие шаги левой и правой ногами.  
10. Передвижение спиной вперед, делая два скользящих и коротких шага правой и левой ногой, затем поворачивая туловище на носке левой ноги налево с одновременным широким шагом — выпадом правой ногой по ходу движения и в сторону, потом делаются шаги левой и правой ногой и выпад левой ногой с поворотом направо и т.д.  
11. Передвижение вперед, чередуя бег, подскоки, повороты туловища направо и налево и передвижения спиной вперед.  
12. Передвижение в стойке: левая нога делает скользящее движение влево-вперед, правая подтягивается к левой и затем делает скользящее движение вправо-вперед, а левая выставляется вперед и т.д. (рис. 22).  
13. Передвижение «подскоком»: после нескольких скользящих шагов вес тела переносится на правую ногу и делается прыжок вперед (отталкиваясь правой ногой и приземляясь на правую ногу), а затем снова производится передвижение при помощи скользящих шагов.  
14. Передвижение в стойке «подсечкой»: вес тела слегка переносится вперед, производится толчок левой ногой и делается небольшой скачок, при этом правая нога ставится на место левой, а левая скользит вперед (вес тела переносится на правую ногу).  
15. Передвижения двойным шагом или скачком: вес тела на счет «и» переносится на левую ногу (при помощи уклона влево), затем на счет «раз» делается толчок левой ногой вперед (рис. 23), и тело движется вперед-вверх, поворачиваясь направо, В конце полета боксер опирается сначала на правую ногу, а затем на левую, которая выносится вперед.  
[](http://combat-arnis.ru/wp-content/uploads/2014/03/22-23.jpg)  
16. Передвижение вперед «крестиком»: делается скользящий шаг вперед левой ногой и подтягивается правая (до положения, принятого в боевой стойке), затем делается короткий шаг назад правой ногой и подтягивается левая, потом аналогичные движения выполняются с короткими шагами влево и вправо и т. д.  
**Специальные упражнения для изучения ударов**. В имитационных упражнениях в нанесении ударов боксер выполняет те же условия, что и в упражнениях с партнером: принимает нужные исходные положения, стремится к «собранности», экономичности движений, соблюдает страховку и т.д. Однако, в этих упражнениях (как и в упражнениях для изучения защит) отдельные движения, с целью развития быстроты и силы, а также координации движений, могут быть несколько утрированы (например, может быть сделан больший поворот туловища, более сильный и акцентированный толчок ногой или допущена большая, чем это бывает в бою амплитуда движения при переходе из исходного положения в конечное).  
Такое утрирование некоторых движении в процессе упражнений при передвижении по залу полезно для общего физического развития обучаемых, так как выполнение разнообразных движений, производимых в разных направлениях, в высоком темпе и с увеличенной амплитудой, способствует качественному развитию разнообразных мышечных групп боксеров.  
У боксеров-разрядников и мастеров спорта упражнения в нанесении ударов выполняются в более боевой форме и с меньшей амплитудой движении, хотя в отдельных случаях им целесообразно давать упражнения, в которых отдельные движения несколько утрируются.  
Чтобы упражнения в нанесении ударов приносили наибольшую пользу и не закрепляли неправильных навыков у боксеров, надо, чтобы они ясно представляли себе биомеханические основы и тактические принципы нанесения различных ударов. Так для правильного нанесения прямых и боковых ударов с шагом вперед необходимо принять удобное исходное положение, перенести вес тела на толчковую могу, слегка согнув ее. в колене, и без задержки произвести толчок, посылая тело вперед и одновременно поворачивая его в сторону удара (для боковых ударов надо особенно обращать внимание на вращательное движение туловища). Главная ось вращения тела проходит через ступню толчковой ноги и противоположное плечо.  
Перед, ударом плечо боксера должно быть опущено и расслаблено. Моменты воображаемого касания кулаком цели и опоры ноги о пол должны совпадать. При этом опорная нога соприкасается с полом передней частью ступни (а не всей ступней), что позволяет боксеру лучше использовать эту ногу для нахождения устойчивого конечного положения и в то же время свободно передвигаться дальше. В конечный момент удара движение руки, плеча и туловища резко тормозится, и они закрепляются в определенном положении, а затем расслаблено переходят в новое исходное положение. Для ударов снизу характерно сочетание разгибательного движения тела (в пояснице, тазобедренных и коленных суставах) с вращательным (вокруг оси, проходящей через толчковую ногу и противоположное ей плечо). При нанесении ударов с шагом разноименной ноги моменты касания рукой воображаемой цели и постановки ноги на пол должны совпадать, при нанесении ударов с шагом одноименной ноги, последняя должна касаться пола раньше, чем рука воображаемой цели. Акцентирование движений и закрепление частей тела производятся так же, как и при других ударах.  
В боковых ударах и ударах снизу следует изменять степень разгибания рук в локтевом суставе, что позволит боксеру овладеть умением свободно наносить эти удары на различных дистанциях, не удлиняя и не укорачивая шага.  
Все удары сопровождаются энергичным выдохом. Акцентированные удары при ходьбе рекомендуется чередовать с легкими ударами, наносимыми при передвижениях подскоками. Упражнения в нанесении ударов вначале следует проводить в замедленном темпе до тех пор, пока боксер не усвоит нужную форму движения, а затем уже темп и быстроту надо увеличивать, доводя их иногда до максимальных. Двойные удары наносят так, чтобы каждый из них направлялся в одну точку (относительно наносящего удар). Удар в голову боксеры должны наносить на уровне затылка впереди идущего партнера, а удар в туловище чуть выше верхнего уровня его трусов.  
Для изучения ударов и их сочетаний можно рекомендовать следующие упражнения;  
1. Наносить одиночный прямой и боковой удары и удар снизу левой в голову и туловище:  
а) одновременно с шагом левой вперед и с последующим свободным шагом правой ногой (рис. 24);  
[](http://combat-arnis.ru/wp-content/uploads/2014/03/24.jpg)  
б) с шагом левой вперед и подтягиванием правой ноги до положения, принятого в боевой стойке (рис. 25);  
в) с короткими и частыми приставными шагами вперед или подскоками.  
2. Различно чередовать один или несколько ударов всех видов левой в голову или в туловище:  
а) при одном и том же виде передвижения, б) при различных передвижениях.  
Например: а) при движении шагом левой вперед чередовать прямой левой в голову с левым снизу в туловище и боковым левой в голову и т.д.  
б) чередовать прямом левой в голову с шагом левой вперед, удар левой снизу в туловище с шагом левой вперед, боковой левой с двойным шагом (скачком).  
3. Наносить все одиночные удары левой в голову и туловище, чередуя шаг левой вперед с боковыми шагами:  
а) влево, с поворотом тела вправо на передней части левой ступни (рис. 26);  
[](http://combat-arnis.ru/wp-content/uploads/2014/03/25-26.jpg)  
б) влево-вперед без поворота туловища;  
в) вправо-вперед без поворота туловища.  
4. Наносить все одиночные удары левой в голову и туловище с шагом правой ногой вперед (рис. 27).  
[](http://combat-arnis.ru/wp-content/uploads/2014/03/27.jpg)  
5. Наносить боковые удары левой в голову и туловище с двойным шагом (со скачком).  
6. Наносить удары левой при передвижении приставными шагами по кругу влево.  
7. Наносить прямой удар левой в голову при передвижении по кругу вправо.  
8. Наносить удары левой в голову и туловище при передвижении назад:  
а) отставляя правую ногу назад и подтягивая левую до положения, принятого в боевой стойке;  
б) с шагом левой ноги назад, делая затем свободный шаг правой назад;  
в) с короткими и частыми приставными шагами назад или подскоками.  
9. Наносить удары левой в голову и туловище при боковом шаге назад-влево с поворотом туловища направо.  
10. Наносить удары правой в голову и туловище;  
а) с шагом левой ногой и последующим шагом правой.  
б) с шагом левой ногой и подтягиванием правой ноги до положения, принятого в боевой стойке,  
11. Наносить удары правой в голову и туловище, чередуя шаги вперед левой с боковыми шагами вправо и поворотами тела налево (рис. 28).  
[](http://combat-arnis.ru/wp-content/uploads/2014/03/28.jpg)  
12. Наносить удары правой в голову и туловище при передвижении по кругу приставными шагами вправо.  
13. Наносить удары правой в голову и туловище:  
а) с шагом правой ногой назад и с подтягиванием левой ноги до положения, принятого в боевой стойке,  
б) с шагом правой ногой назад с последующим свободным шагом левой ногой назад.  
14. Наносить удары правой в голову с боковым шагом назад и вправо с поворотом туловища налево.  
15. Чередовать удары правой рукой в голову и туловище, сочетая их:  
а) с одинаковыми передвижениями;  
б) с различными передвижениями.  
16. Наносить удары левой и правой рукой в голову и туловище с различными вариантами передвижений, находясь в правосторонней стойке.  
17. Чередовать удары левой и правой рукой в голову и туловище при одинаковом передвижении.  
Например: а) в движении вперед с шагом левой ногой и подтягивая правую ногу поочередно наносить удар левой в голову, боковой правой в голову и удар снизу левой в туловище или другие сочетания ударов;  
б) в движении назад с шагом правой ногой и подтягивая левую ногу поочередно наносить удары левой в голову, правой в туловище и боковой левой в голову или другие сочетания ударов.  
18. Чередовать удары левой и правой рукой в голову и туловище при различных передвижениях.  
Например: а) наносить удары левой и правой в голову и туловище, делая шаги разноименно при движении вперед и одноименно при движении назад;  
б) наносить поочередно удары правой и левой в голову и туловище, делая боковые шаги правой и левой ногой и поворачивая туловище влево и вправо,  
в) наносить прямой левой с шагом левой вперед и подтягивая правую ногу {рис. 29, а) и боковой удар правой с большим шагом вправо-вперед и поворотом туловища налево (рис. 29, б);  
г) наносить прямой правой в туловище с шагом левой и переносом веса тела на левую ногу и соковой левой с двойным шагом (скачком) и т.д.  
19. Наносить двойные удары левой-правой (сочетания прямых, боковых ударов и ударов снизу):  
а) с шагом левой вперед и подтягиванием правой ноги;  
б) с боковым шагом влево-вперед и поворотом направо;  
в) с боковым шагом вправо, предварительно перенося вес тела на левую ногу;  
г) с шагом правой ногой назад или боковым шагом правой назад и подтягиванием левой ноги (рис. 30).  
[](http://combat-arnis.ru/wp-content/uploads/2014/03/29-30.jpg)  
20. Наносить двойные удары правой — левой (сочетания прямых, боковых ударов и ударов снизу):  
а) с шагом правой ногой вперед,  
б) с боковым шагом вправо и поворотом туловища налево,  
в) с шагом правой ногой назад и подтягиванием левой ноги.  
21. Наносить легкие повторные удары левой, передвигаясь вперед приставными скользящими шагами, и одиночные удары правой или двойные удары: а) с шагом вперед левой ногой. б) с боковыми шагами влево или вправо.  
22. Наносить легкие повторные удары левой, передвигаясь приставными шагами назад, и одиночные удары правой или двойные удары при шаге правой ногой назад.  
23. Наносить трех-ударные серии, состоящие из двух ударов, выполняемых с шагом левой вперед, и одного удара на месте.  
Например: а) наносить прямые удары левой — правой в голову с шагом левой вперед и боковой удар (или удар снизу) левой в голову или туловище на месте.  
б) наносить прямой левой в голову с ударом правой снизу в туловище при передвижении шагом левой ногой и подтягиванием правой и боковой удар левой в голову на месте.  
24. Наносить трех-ударные серии с шагами ног разноименно при движении вперед иди одноименно при движении назад.  
Например: а) при движении вперед наносить серию, состоящую из двух прямых ударов в голову (левой—правой) и одного удара снизу в голову левой с шагами правой—левой—правой ногами;  
б) при движении назад наносить серию прямых ударов правой—левой—правой в голову, делая шаги правой — левой — правой назад.  
25. Наносить трех-ударные серии, в которых с первым передвижением выполняется один удар, а со вторым — два других.  
Например: а) при движении вперед с двойным шагом (скачком) наносится боковой удар левой в голову, а затем с шагом левой наносится прямой правой в голову и удар левой снизу в туловище;  
б) при движении назад с шагом левой ногой назад наносится прямой левой в голову, а затем с шагом правой назад — прямой правой и боковой левой в голову.  
26. Наносить трех-ударные серии в движении вперед или назад, в которых с первым передвижением наносятся два удара, а со вторым — один удар.  
Например: а) при движении вперед с шагом левой и подтягиванием правой ноги наносятся два прямых удара-левой-правой в голову, а затем с боковым шагом левой вперед-влево — удар снизу левой в голову или туловище; б) при движении назад с шагом правой ноги наносятся два прямых удара — левой-правой в голову, затем с боковым шагом назад-влево и поворотом туловищу направо — боковой удар левой в голову.  
27. Наносить четырех-ударные серии с двумя одинаковыми передвижениями.  
Например: а) в движении вперед с первым шагом левой и подтягиванием правой ноги наносятся два прямых удара: левой в голову и правой в туловище, а со вторым шагом левой вперед и подтягиванием правой ноги два прямых удара — левой в туловище и правой в голову;  
б) в движении назад с шагом правой назад и подтягиванием левой наносятся два прямых удара — левой и правой в голову, а со вторым шагом правой назад — удары левой и правой снизу в туловище.  
28. Наносить четырех-ударные серии с шагами ног разноименно при движении вперед и одноименно при движении назад.  
Например: а) при движении вперед наносить любые четыре удара в голову или туловище с короткими шагами вперед;  
б) при движении назад удары наносить с короткими шагами назад.  
29. Наносить четырех-ударные серии с двумя или тремя различными передвижениями:  
а) с шагом левой вперед и подтягиванием правой наносятся два прямых удара — левой — правой в голову и с шагом правой ногой вправо — боковой левой в голову и удар правой снизу в туловище;  
б) с шагом левой ногой вперед и подтягиванием правой наносятся два прямых удара в голову, а затем два  
боковых удара левой — правой в голову с короткими шагами правой — левой ногой;  
в) с шагом левой вперед и подтягиванием правой ногой наносятся два прямых удара: левой в голову и правой в туловище, затем боковой левой со скачком и прямой правой в голову с шагом левой вперед.  
30. Наносить четырех-ударные серии с четырьмя различными передвижениями.  
С шагом левой ногой вперед наносится прямой левой в голову, с шагом вправо-вперед правой ногой наносится боковой левой в голову, затем прямой правой в туловище с шагом левой влево-вперед и боковой левой в голову с двойным шагом (скачком).  
31. Наносить серии с изменением направления движения.  
а) при передвижении шагом левой вперед наносятся: прямой удар левом в голову и удар правой снизу в туловище, а затем с шагом правой ногой назад — два прямых удара левой — правой в голову;  
б) при передвижении назад (шагам правой ногой) наносятся два прямых удара — левой — правой в голову, а затем, с коротким шагом вперед (правой ногой) —боковой левой в голову, а с шагом вперед-влево левой ногой — удар правой снизу в туловище.  
**Упражнения для овладения защитными действиями.** В упражнениях при передвижениях по залу можно имитировать все виды защит и их сочетания, что позволит боксеру быстрее овладеть навыками защит в бою.  
Имитационные защитные движения, применяемые в передвижении по залу, помимо их основной задачи — помочь овладеть защитами, — помогают боксерам овладеть ложными действиями, умением свободно перемещать вес тела, способствуют развитию быстроты движении, позволяют лучше овладеть группированной стойкой и т.д.  
В передвижении по залу используются упражнения, которые имитируют: а) защиты, применяемые с помощью рук, подставки, отбивы, накладки, б) защиты, применяемые без помощи рук: уклоны, нырки, шаги в разные стороны, с поворотом и без поворота тела, в) комбинированные защиты.  
Выполняя защиты с помощью рук, боксер может сочетать их с любым видом передвижений (обыкновенными и слитными шагами, подскоками, боковыми шагами и т.д.), двигаясь в разных направлениях. При этом руки боксера должны находиться в области мест, куда чаще всего наносятся удары.  
Защищаясь уклонами, нырками и их сочетаниями, следует стремиться к экономичности движений, выполняя их без напряжения с возможно меньшей амплитудой и находясь в более низкой и группированной стойке. В этих защитах надо применять больше движений противоположного направления.  
В комбинированной защите и одном движении сочетают одновременно несколько защитных действий, например, сочетание движений шагом назад, уклоном вправо, подставкой левого плеча и правой ладони. При овладении комбинированными защитами необходимо, чтобы движения были слитными и экономичными, сохранялось равновесие и создавались исходные положения для развития дальнейших контратакующих действий.  
После того, как ученики овладеют правильной формой защитных движении, следует давать им упражнения в защитах на сигналы (хлопки и т.д.) или команды, которые подаются в различном ритме или неожиданно. Кроме того, тренер может имитировать прямые и боковые удары, нанося их в сторону передвигающейся по залу группы, на которые обучаемые реагируют заранее заданными защитами. Такие упражнения способствуют развитию внимания и быстроты реакции у занимающихся.  
***Примеры защитных движений, выполняемых во время передвижений по залу*** (в боевой стойке):  
1. Передвигаясь скользящими шагами, делать подставку ладонью правой руки и подставки правого и левого предплечья.  
2. То же самое при ходьбе.  
3. Передвигаясь скользящими шагами, делать отбивы ладонями или предплечьями вправо и влево.  
4. То же самое при ходьбе (делая шаг правой, производить отбив левой).  
5. Передвигаясь скользящими шагами, делать подставки плеч для защиты головы и предплечий для защиты туловища.  
6. То же самое при ходьбе: делая шаг левой, делать подставку правого плеча или предплечья, делая шаг правой, подставку левого плеча или предплечья.  
7. Передвигаясь скользящими приставными шагами или обыкновенным шагом, делать:  
а) уклоны влево-вперед в тот момент, когда левая нога движется вперед;  
б) тот же уклон, но одновременно выставлять вперед согнутую в локте правую руку, расположив ее горизонтально;  
в) тот же уклон, одновременно подставляя к голове предплечье правой руки, расположенное вертикально.  
8. Передвигаясь скользящими шагами или обыкновенным шагом, делать;  
а) уклон вправо (рис 31);  
б) тот же уклон, одновременно выставляя вперед согнутую в локте левую руку;  
в) тот же уклон, одновременно подставляя к голове предплечье правой руки, расположенное вертикально.  
9. Передвигаясь обыкновенным шагом, делать одиночные или двойные нырки, перемещая туловище (рис.32).  
а) влево с шагом левой ногой вперед (и влево);  
б) вправо с шагом правой ногой вперед (и вправо).  
Те же движения делать во время передвижений скользящим приставным шагам.  
[](http://combat-arnis.ru/wp-content/uploads/2014/03/31-32.jpg)  
10. Сочетать или чередовать нырки и уклоны при передвижении скользящим приставным шагом.  
11. Передвигаясь разными способами, сочетать уклоны с подставками рук и плеч.  
12. Передвигаясь скользящими приставными шагами, применять глухую защиту, чередуя ее с нырками и уклонами.  
13. Передвигаясь так же, применять защиту уклоном назад.  
14. Передвигаясь так же, сочетать движения уклонов и нырков с последующими шагами назад и затем продолжать движение вперед.  
15. Сочетать передвижения слитными скользящими шагами с боковыми шагами вправо и влево (с поворотами и без поворотов туловища).  
16. Сочетать передвижения вперед или назад приставными скользящими шагами с боковыми шагами и применять подставки предплечий и отбивы.  
**Упражнения в овладении контрударами.** Упражнения в передвижении по залу могут быть использованы для овладения встречными и особенно ответными контрударами. В первом случае движение удара происходит одновременно с движением защиты, а во втором случае следует сразу за этим движением. При имитировании встречных ударов ученики обязаны опередить контратакой условный удар, начало которого показывается или сигнализируется тренером, а при имитировании ответных ударов вначале применить одну из данных защит и тотчас сопроводить ее контрударом.  
Контрудары наносятся при движении вперед, в сторону или назад, причем боксер, нанося контрудары, может сочетать передвижение вперед со смещением тела назад или в сторону, делать мгновенные остановки, а затем снова двигаться в прежнем направлении.  
***Примерные упражнения в нанесении контрударов на атаку тренера прямым левой в голову.***  
На сигнал или показ тренера, боксер, при воображаемой атаке прямым левой, делает:  
1) уклон назад с последующим ответным контрударом прямым левой в голову;  
2) шаг назад с ответными двойными прямыми ударами «раз-два»;  
3) шаг правой вправо с последующим любым ответным ударом правой в голову;  
4) отбивы левой в сочетании с прямым правой в голову или отбивы правой в сочетании с прямым или боковым левой в голову;  
5) уклон вправо в сочетании с прямым или боковым ударом левой в голову или туловище или с последующим нырком влево и развитием контратаки ударами правой и левой в туловище и в голову;  
6) уклон влево в сочетании с прямым ударом правой в голову или туловище или с последующим развитием атаки левой — правой рукой в туловище или в голову;  
7) перекрытие левой рукой в сочетании с последующим ударом правой — левой (прямой — прямой, прямой — боковой и т.д.) или перекрытие правой рукой в сочетании с последующим двойным ударом левой — правой (прямой— прямой, боковой — прямой и т.д.).  
Аналогичным образом могут быть применены другие контрудары, которые наносятся в сочетании с различными защитами на сигналы и команды преподавателя.  
**Упражнения в овладении ложными действиями**. Техника ложных действий боксера, осваиваемых во время передвижений по залу, мало отличается по форме от техники обычно применяемых ударов и зашит. Однако бывают различные отклонения от нее. Например, ложные действия могут выполняться с сильно уменьшенной амплитудой движении: боксер наносит ложный прямой удар левой, лишь слегка выпрямляя руку в локте и не перенося вес тела на левую ногу, сохраняя исходное положение для последующего атакующего удара. Ложные действия могут выполняться и с умышленно увеличенной амплитудой движений (например, с целью заставить противника поверить, что боксер неловок и нецелесообразно расходует свои силы). Так, в упражнениях следует иногда применять удлиненные финтовые боковые удары, увеличенные перемещении туловища при нырках и уклонах, утрированные раскрытия головы и туловища и т. д.  
При передвижении по залу боксеры могут применять ложные действия в умышленно быстром темпе, что в боевой обстановке делается с намерением сковать действия противника, и, наоборот, в замедленном темпе (с том, чтобы усыпить бдительность противника).  
Выполняя ложные действия и стремясь максимально расслабить мышцы рук и туловища, боксеры должны быть всегда готовы к дальнейшим мгновенным атакующим или контратакующим действиям.  
В упражнениях по изучению техники ложных действий перед обучаемым надо ставить четкие тактические задачи и давать указания, как надо их выполнять в соответствии с поставленными задачами.  
Упражнения в ложных действиях, применяемых при передвижениях по залу и на месте, целесообразно разделить па три группы:  
1) упражнения в ложных действиях без нанесения атакующих или контратакующих ударов;  
2) упражнения, которые имитируют сковывание воображаемого противника и дальнейшее развитие собственных атакующих действий;  
3) упражнения, которые имитируют предполагаемое ответное действие противника и развитие последующих собственных контратакующих действий.  
Ниже приводятся наиболее распространенные из этих упражнений.  
***1. Упражнения в ложных действиях без последующего нанесения ударов.***  
В этих упражнениях боксеры, пользуясь разнообразными одиночными пли повторными ударами, защитами передвижениями, создают видимость определенных действий и принимают исходные положения для действий иного характера.  
Примеры:  
1) Передвигаясь в стойке вперед, боксер перемещает вес тела вперед на левую ногу, слегка открываясь, вызывая воображаемого противника на удар, а затем, делая шаг назад или назад-вправо, создает этим исходное положение для контрудара правой рукой и возвращается в боевую стойку.  
2) Передвигаясь вперед в стойке, боксер делает акцентированный уклон влево-вперед или вправо-вперед, вызывая воображаемого противника на удар, создает исходное положение для контрудара снизу или бокового, после чего сразу восстанавливает исходное положение стойки.  
3) Передвигаясь вперед в стойке, боксер: а) наносит ложный удар правой в туловище, стремясь заставить воображаемого противника опустить правую руку для защиты туловища, создает исходное положение для удара в голову или б) наносит ложный боковой левой в голову с разгибанием руки в локте, заставляя воображаемого противника поднять правую руку на защиту головы в готовя удар левой в туловище или правой в голову и т.д.  
***2. Упражнения, которые имитируют сковывание воображаемого противника и дальнейшее развитие собственных атакующих действий.***  
К этой группе упражнений относятся все виды финтовых ударов, наносимых гари передвижении в голову и туловище воображаемого партнера, а также последующие атакующие одиночные и серийные удары. Примером может служить описанное выше упражнение 3, которое дополняется каким-нибудь одиночным ударом иди серией, выполняемыми при передвижении вперед или в сторону.  
***3. Упражнения, в которых имитируется предполагаемое ответное действие противника и развитие последующих собственных контратакующих действий.***  
Примеры;  
1) Передвигаясь в стойке вперед, боксер, опуская слегка левую руку и перемещая вес тела на левую ногу, имитирует вызов на атаку, а затем в момент воображаемой атаки «противника» отходит назад, нанося серийные прямые или боковые удары, а затем продолжает движение вперед.  
2) Передвигаясь в стойке вперед, боксер делает шаг влево-вперед, а затем в момент воображаемой атаки правой делает шаг назад-вправо и, нанося удар правой в го¬лову, возвращается в исходное положение.  
Используя обще-развивающие и специальные упражнения при передвижении, преподаватель сможет содействовать развитию быстроты реакции и движений у обучаемых.  
Для развития быстроты реакции следует применять систему команд и сигналов, на которые занимающиеся должны тотчас реагировать одними и теми же или различными ударными или защитными действиями. Эти упражнения для развития быстроты реакции в подготовительной части урока могут быть особенно эффективны, так как обучающиеся еще не утомлены большой нагрузкой и их внимание, обращенное на мгновенное выполнение команд и упражнении, не снижено из-за утомления.  
Удары и защиты при передвижении следует выполнять на счет, ритм которого постоянно меняется. Следует избегать монотонности счета. Он должен быть разным: сначала медленным, затем убыстренным, потом снова замедленным, чередуясь временами с быстрым. Нужно предупредить обучающихся, чтобы они внимательно прислушивались к его изменению и были в постоянной готовности моментально изменить ритм движений.  
Следует вводить также внезапные сигналы (голосом, хлопками или знаками руки) на которые требуется реагировать определенным движением. Например, боксер, двигаясь в стойке, наносит ложные или атакующие удары левой в голову, а затем после хлопка должен как можно быстрее сделать шаг назад-вправо, перенести вес тела на правую ногу и нанести удар правой в голову, дублируя его ударом левой снизу. Или после нанесения нескольких двойных ударов левой — правой рукой боксер должен применить мгновенную защиту (нырок или комбинированную защиту) и нанести контрудар в туловище. Можно ввести такое упражнение: обучающиеся двигаются подскоками в боевой стойке по залу; наносится несколько раз (10 — 20) какой-нибудь удар на определенный внезапный сигнал (хлопок). затем другой удар на иной сигнал (удар ногой о пол). После этого дается упражнение на выбор: на один внезапно подаваемый сигнал ученик отвечает одним ударом, не прекращая передвижения, а на другой вторым.  
Например, ученик отвечает; 1) на хлопок — прямым левой в голову; на удар ногой о пол — прямым правой в туловище; 2) на хлопок — прямым правой в голову, на удар ногой о пол — комбинацией «раз-два»; 3) на хлопок — прямой левой в голову, на удар ногой о пол — «раз-два» — туловище — голова и т.д.  
Для того чтобы развить быстроту реакции, можно рекомендовать также различные защитные движения на ходу (уклоны, подставки, боковые шаги и др.) на разные сигналы, а также сочетания ударов и защит на эти сигналы. Полезны также перемены движений на команды и на счет преподавателя. Так, подводящее упражнение, предлагаемое Б.С. Денисовым для выработки правильного передвижения — подскоки вправо и влево, может быть использовано для развития быстроты реакции. На счет (до 5) ученики передвигаются плечом вперед при помощи коротких мелких приставных шагов в одну сторону, затем на такой же счет — в другую, и так несколько раз подряд. Затем внезапно счет сокращается (до 4), и ученики должны сразу после счета «раз» начать двигаться в обратную сторону. Движение повторяется по нескольку раз в обе стороны, и затем счет еще уменьшается. Когда он дойдет до «раз-два», ученики повторяют мелкие подскоки вправо и влево на месте, в дальнейшем снова следует увеличивать счет (показывая направление дальнейшего передвижения рукой). Необходимо требовать, чтобы движения в ту или иную сторону начинались сразу после сигнала. Важно также, чтобы, выполняя мгновенно и правильно ответные движения, ученики отдавали себе отчет в том, насколько быстро удается им реагировать на сигналы.  
Для развития быстроты боевых движений в упражнениях при передвижении следует, после того как ученика овладеют формой удара и защиты, доводить иногда темп движений защит, одиночных и серийных ударов до предельного и поддерживать его на таком уровне в течение некоторого времени.  
Нанося удары, полезно чередовать медленные удары с акцентированными и максимально быстрыми. Целесообразно также быстро наносить удары с большой амплитудой, чередуя их с ударами малой амплитуды, например, максимально быстро наносить боковые удары или удары снизу с разгибанием рук и чередовать их с такими же ударами без разгибания. Следует давать упражнения с изменением амплитуды, начиная с малой и кончая наибольшей, стремясь все время увеличивать скорость и темп движений и делая эти упражнения без напряжения (напрягая мышцы плечевого пояса лишь в конечный момент нанесения удара). Во многих упражнениях при ходьбе боксерам рекомендуется выполнять в единицу времени максимальное число быстрых движений разной амплитуды, например, делать максимальное количество ударов с быстрыми разноименными шагами, подпрыгивая вверх, нанести как можно больше ударов по воздуху или сделать возможно больше рывков тазом или плечом во взаимно противоположных направлениях, нанести с одним шагом несколько ударов и т.п.

**Имитационные упражнения боксера на месте**

Имитационные упражнения боксеров на месте выполняются отдельно или совместно с общеразвивающими специализированными упражнениями. Так же как имитационные упражнения при передвижении, упражнения на месте применяются для овладения перемещениями и передвижениями, для изучения ударов, защит и контрударов, ложных действий, а также для развития быстроты реакции.  
  
**Упражнения для овладения перемещениями и передвижениями.** В ходе упражнений следует познакомить обучаемых со всеми особенностями типовой стойки и ее разновидностями, научить распределять вес тела на правой или левой ноге, изменять положение рук и плеч и переходить из высокой стойки в низкую и овладеть в этой стойке всеми видами передвижений.  
Ниже приводятся некоторые упражнения для овладения передвижениями и перемещениями, производимыми о боевой стойке.  
1) Перемещения веса тела в стойке в передне-заднем направлении,  
2) Перемещения веса тела при помощи наклонов туловища в правую и левую сторону,  
3) Перемещения веса при помощи уклонов вправо, влево, назад.  
4) Перемещения веса при помощи поворотов туловища справа налево и слева направо с переносом веса тела на правую и левую ногу,  
5) Передвижение по кругу небольшого диаметра влево и вправо приставным шагом.  
6) Передвижения по квадрату: а) вперед, вправо, назад, влево, б) вперед, влево, назад и вправо.  
7) Передвижение по прямоугольному треугольнику: вперед, влево, назад-вправо (в первоначальное положение).  
8) Упражнение «диагональ». Делается шаг вперед левой йогой, потом правая подтягивается и ставится с ней на одну линию на ширине плеч, затем левая нога делает шаг назад в исходное положение, и на прежнее место ставится правая нога.  
9) Передвижения вперед — назад с поворотом тела направо на левом носке при движении вперед и с поворотом налево на правом носке при движении назад.  
10) Движение справа налево с последующим поворотом на передней части ступней направо и переносом веса тела на левую ногу и движение слева направо с таким же поворотом налево и переносом веса тела на правую ногу и т. д. (рис. 34).  
**Упражнения на месте в ударах.** В упражнениях в нанесении ударов могут быть изучены все типовые, удары и их разновидности, сочетаемые с различными передвижениями.  
Обычно в уроке преподаватель применяет больше упражнения, связанные с разделом изучаемой программы, но он может использовать упражнения, которые не связаны с ним непосредственно, но необходимы для того, чтобы развить специальную координацию боксеров и ознакомить их-с материалом дальнейших уроков.  
Объясняя ученикам технику выполнения различных ударов, преподаватель должен раскрыть их тактическое назначение. Каждый удар наносится из исходного положения боевой стойки с последующим возвращением в него после окончания удара. Следует обращать особое внимание на то, чтобы боксеры правильно и своевременно сжимали кисть в кулак, страховались в момент удара, не опускали руку после его окончания, а ‘Кратчайшим путем возвращали ее в исходное положение, не замахивались при ударе, не «проваливались» и сохраняли равновесие в момент нанесения удара (ставя ногу, делающую шаг вперед или в сторону, одновременно с прикосновением кулака к воображаемой цели), не поднимали высоко подбородок, делали при ударе усиленный выдох, акцентировали момент окончания удара и т. д. Удары следует выполнять на счет или сигналы (хлопки) или произвольно (в медленном, среднем или быстром темпе). Между упражнениями, выполняемыми в высоком темпе, полезно давать отдых, во время которого могут выполняться дыхательные упражнения или упражнения для расслабления. Интервалы отдыха следует использовать и для исправления ошибок и объяснения нового материала.  
Ниже приводятся примеры специальных упражнений на месте, которые применяются в практике для развития координации ударных движений и овладения формой и быстротой различных технических вариантов ударов, имеющих разное тактическое назначение.

**Упражнения в нанесении одиночных ударов**

**1. Наносить прямые и боковые удары левой в голову:**  
1) на месте, перенося вес тела на правую ногу для подготовки атаки правой рукой;  
2) с шагом левой вперед, оставляя правую ногу на месте, при атаке противника со средней дистанции (рис. 33);  
3) с шагом левой ногой вперед, подтягивая правую ногу для дальнейшего развития атаки;  
4) с шагом вперед-влево для раскрытия противника (рис. 34);  
[](http://combat-arnis.ru/wp-content/uploads/2014/03/33-34.jpg)  
5) с боковым шагом влево и поворотом тела направо на 90° с тем, чтобы создать исходное положение для удара правой (рис. 35);  
6) с шагом правой ногой вперед при отходе воображаемого противника для подготовки дальнейшей атаки правой рукой с шагом левой ногой вперед;  
7) с шагом назад правой ногой, оставляя на месте левую ногу для сдерживания натиска атакующего противника (рис. 36);  
8) с шагом правой назад, подтягивая левую ногу, подготавливая дальнейшую контратаку;  
9) с шагом левой назад при наступлении противника (рис. 37);  
[](http://combat-arnis.ru/wp-content/uploads/2014/03/35-37.jpg)  
10) с двойным шагом вперед для атаки противника, находящегося на большом расстоянии от боксера (рис.38) или в случае перенесения тела на левую ногу.  
**2. Наносить прямые и боковые удары левой в туловище:**  
— на месте для последующей атаки или контратаки противника правой рукой на небольшом расстоянии;  
— с шагом левой, оставляя правую ногу на месте, не сближаясь для развития атаки;  
— с шагом левой, подставляя правую ногу для развития атаки ищи контратаки противника;  
— с шагом назад правой ногой, создавая исходное положение для удара правой.  
**3. Наносить прямые и боковые удары правой в голову:**  
1) на месте, для атаки или контратаки противника на средней дистанции;  
2) с шагом левой ногой вперед, оставляя на месте правую ногу, для атаки или контратаки на дальней дистанции (рис.39);  
[](http://combat-arnis.ru/wp-content/uploads/2014/03/38-39.jpg)  
3) с шагом левой ноги вперед и приставляя правую ногу, для атаки или контратаки на дальней дистанции с возможным развитием атаки;  
4) с шагом влево для раскрытия противника (рис. 40);  
5) с шагом правой ногой назад, приставляя левую нору для контратаки на дальней дистанции, не развивая контратаки;  
6) с шагом правой ногой назад, оставляя на месте левую ногу для контратаки на средней дистанции (рис 41);  
7) с боковым шагом вправо для атак» или контратаки, с уходом в сторону и вправо (с поворотом тела оправа налево на 90° (рис. 42).  
[](http://combat-arnis.ru/wp-content/uploads/2014/03/40-42.jpg)  
**4. Наносить прямые и боковые удары правой в туловище:**  
1) на месте, для атаки или контратаки на средней и ближней дистанции;  
2) с шагом левой ногой вперед, оставляя на месте правую ногу, для атаки или контратаки на дальней дистанции, не сближаясь для развития атаки;  
3) с шагом левой нотой вперед и приставляя правую ногу до исходного положения в боевой стойке, для развития дальнейшей атаки;  
4) с шагом левой ногой вперед-влево с целью раскрыть противника для следующих действий;  
5) с шагом правой ногой назад для контратаки в движении назад.  
**5. Наносить удары снизу в голову или туловище левой рукой:**  
1) на месте, перенося вес тела на левую ногу, для атаки на близком расстоянии;  
2) на месте, перенося вес тела на правую йогу, для атаки на близком расстоянии и дальнейшего развития атаки правой рукой;  
3) с шагом левой ногой вперед, для атаки или, контратаки на дальней дистанции;  
4) с шагом правой ногой вперед для атаки или контратаки на дальней дистанции;  
5) с шагом левой ногой влево с целью раскрыть противника;  
6) с шагом левой ногой вперед-влево и поворотом туловища слева направо на 90° с целью раскрытия противника и создавая исходное положение для удара травой;  
7) с шагом правой ногой назад для выхода из боя с ударом;  
8) с шагом левой ногой назад для выхода из боя с ударом;  
9) с двойным шагом вперед (ноги передвигаются так же, как при боковом со скачком) для атаки на дальней дистанции (применяется преимущественно при ударах в голову);  
10) с шагом вперед, разгибая руку в локтевом суставе для атаки или контратаки на средней или дальней дистанции.  
**6. Наносить удары снизу в голову или туловище правой рукой:**  
1) на месте, перенося вес тела на левую ногу, при атаке или контратаке на ближней дистанции;  
2) на месте, перенося вес тела на правую ногу, при атаке или контратаке на ближней дистанции;  
3) с шагом левой ногой вперед при атаке на дальней дистанции;  
4) с шагом левой ногой влево-вперед с целью раскрыть стойку противника;  
5) с шагом правой ногой вперед-вправо и с поворотом туловища на 90° при выходе из ближней дистанции;  
6) с шагом правой ногой назад, разрывая дистанцию;  
7) с шагом правой ногой вправо, выходя из ближнего боя;  
8) с шагом левой ногой вперед, разгибая правую руку в локте, при атаке или) контратаке на средней и дальней дистанции;  
9) с шагом правой ногой назад, разгибая руку в локте, для выхода из ближнего боя.  
**Упражнения в нанесении серий из двух, трех и четырех ударов.**  
1) сделать несколько передвижений вперед-назад без ударов, а затем с шагом вперед левой ногой наносить любые двойные удары, начиная первый удар левой рукой. Например, наносить:  
а) прямой левой в голову или туловище, прямой правой в голову;  
б) прямой левой в голову или туловище, боковой правой в голову или туловище,  
в) прямой левой в голову, удар снизу правой в голову или туловище,  
г) боковой левой с разгибанием руки в локте (или без разгибания), прямой удар в голову или удар правой снизу в туловище,  
д) удар левой снизу в голову с разгибанием руки в локте, прямой или боковой удар правой в голову и т. д.  
2) сделать несколько передвижений вперед-назад без ударов и затем, отталкиваясь вперед правой ногой, сделать боковой шаг левой ногой вперед-влево с поворотом туловища направо, наносить двойные удары. При помощи сочетаний некоторых из этих ударов с боковым шагом влево в бою можно раскрыть противника. Примером могут служить упражнения в нанесении:  
а) бокового удара левой в голову с разгибанием руки в локте в сочетании ,с прямым правой в голову,  
б) удара снизу левой в голову или туловище с разгибанием руки в локте в сочетании» с. прямым или боковым  
ударом правой в голову;  
3) сделать несколько передвижений вперед-назад без ударов, а затем, делая шаг назад правой ногой и отталкиваясь при этом левой, наносить любые сочетания двойных ударов в голову, начиная их левой или правой рукой. Например, наносить:  
а) прямой удар левой в голову, удар правой снизу в голову,  
б) прямой удар правой в голову, боковой левой в голову;  
4) после передвижения вперед делать боковой шаг правой ногой назад-вправо, поворачивая туловище налево, и наносить двойные удары в голову или туловище. На  
пример, наносить:  
а) прямой правой в голову, удар левой снизу в туловище,  
б) прямой левой в голову, правой в голову;  
5) передвигаясь вперед — назад, с шагом левой вперед наносить любой удар левой рукой, а с шагом назад  
или назад-вправо поворачивать туловище налево, наносить любой удар правой рукой;  
6) одновременно с движением левой ноги назад, оставляя правую ногу на месте и перенося на нее вес тела, наносить любой из ударов левой рукой, а затем, шагая левой ногой вперед (оставляя правую на месте), наносить любой удар правой в голову или туловище;  
7) шагая правой ногой назад и оставляя левую ногу на месте, наносить любой удар правой в голову или туловище, а затем, делая шаг правой вперед, оставляя левую ногу на месте, наносить удар левой в голову или туловище (имитируя этим условия ближнего боя);  
8) с двумя шагами вперед наносить два любых одинаковых или разных удара (разноименно);  
9) с двумя шагами назад наносить два любых одинаковых или разных удара (одноименно);  
10) делая два шага влево, наносить одновременно два прямых удара левой — правой в голову с подтягиванием правой ноги и затем, делая боковой шаг влево-вперед, наносить любой удар левой в голову или туловище;  
11) делая два шага вправо, наносить одновременно два прямых удара правой — левой в голову с подтягиванием левой ноги и затем, делая боковой шаг вправо-вперед, наносить любой удар правой в голову или туловище;  
12) наносить прямой удар левой в туловище, делая шаг левой вперед и перенося вес тела на правую ногу, которая остается на месте, затем снова, шагая левой ногой вперед-влево, наносить прямой правой в голову, после чего наносить удар левой в голову (боковой пли снизу) со скачком;  
13) делая шаг левой ногой вперед, наносить прямой удар левой в голову, а подтягивая правую ногу, удар правой снизу, затем с шагом левой ногой вперед наносить удар левой снизу, а с подтягиванием правой ноги — боковой или прямой удар правой в голову;  
14) делая шаг правой ногой назад, наносить прямой удар левой в голову, а подтягивая левую ноту, — прямой удар правой в голову, затем с шагом правой погон назад слова наносить удар левой в голову и, подтягивая левую ногу, — прямой удар правой в голову.  
**Упражнения для овладения защитами и контрударами.** Упражнения на месте дают возможность ученикам более тонко овладеть техникой защитных движений и необходимым расслаблением мышц. В упражнениях на месте особенно целесообразно изучать и совершенствовать защиты нырками, уклонами, боковыми шагами с поворотами тела и сочетания этих защит друг с другом и с различными подставками. Для лучшего усвоения группой техники защит преподавателю следует демонстрировать их выполнение совместно с одним из техничных учеников.  
Защитные движения могут сочетаться с различными контрударами — встречного или ответного типа. Можно чередовать упражнения в защитах без контрудара с упражнениями в защитах с контрударами.  
Изучая защитные движения, важно менять темп и амплитуду защитных движений, стремясь к наибольшей быстроте движений и их экономичности. Тренеру следует показывать в направлении группы какое-либо атакующее действие, а боксеры, находясь в стоике, обязаны применять одну или несколько защит, которые могут сочетаться с контрударом.  
Необходимо, чтобы тренер внимательно следил за тем, как выполняют ученики каждое защитное движение, и указывал группе на наиболее характерные для данной защиты ошибки. Так, при изучении защит уходами надо следить за тем, чтобы ученики соблюдали равновесие, не подпрыгивали, не делали чрезмерно большие шагов и не изменяли группированного положения, не допускали опасного движения головой и» т. д. Изучая подставки, не следует далеко отводить рук из положения, принятого в боевой стойке, не. «сковываться» при выполнении защитных движений, а лишь мгновенно напрягаться в момент воображаемого удара и т. д. Защиты отбивом надо делать при помощи коротких своевременных движений, сочетая их с различными: перемещениями веса тела и не отводя далеко рук от головы или туловища. При уклонах следует остерегаться опасного движения головой, низкого наклона туловища, большого отклона туловища в стороны и т. д. При нырках нельзя чрезмерно низко приседать, опускать вниз руки, поворачивать голову в сторону и т. д,  
В каждом уроке следует применять в специальных упражнениях различные защиты, останавливаясь на наиболее трудных по координации движениях, требующих большего количества повторений.  
Ниже приводятся некоторые упражнения в защитах и контрударах, выполняемые в ответ на показ приема тренером.  
1. На показ прямого или бокового ударов левой в голову с шагом вперед (в сторону группы) Применять защиты:  
а) подставкой правой ладони (от прямого, удара) или правого предплечья (от бокового удара), нанося встречный удар левой в голову с шагом вперед или на месте;  
б) отбивом правой ладонью влево (от прямого удара) или правым предплечьем вперед-вправо (от бокового удара), нанося ответный прямой удар левой в голову;  
в) уходом назад, нанося ответный прямой удар левой или правой в голову;  
г) уклоном назад, нанося одиночные или двойные прямые удары в голову;  
д) уклоном вправо, нанося ‘Встречный прямой удар левой в голову или в туловище;  
е) уклоном влево, нанося встречный прямой удар правой в голову или в туловище;  
ж) нырком влево (только от прямого удара), нанося встречный боковой удар правой в голову или в туловище;  
з) нырком вправо, нанося ответный боковой удар левой в голову или туловище;  
и) шагом вправо с поворотом туловища налево (только от прямого удара), нанося встречные удары правой снизу в голову и т. д,  
2. На показ прямого или бокового удара левой в туловище с шагом вперед применять защиты:  
а) подставкой правого предплечья, нанося любой ответный удар левой в голову;  
б) подставкой левого предплечья или перчатки, нанося ответный прямой правой в голову;  
в) уходом назад, нанося любые одиночные, двойные ответные удары в голову.  
3. На показ прямого или бокового удара правой в голову с шагом вперед применять защиты;  
а) подставкой левого плеча, правой ладони (комбинированная защита), нанося любые ответные прямые удары правой в голову;  
б) горизонтальной подставкой левой руки, согнутой в локте (только от бокового удара), нанося ответный боковой удар правой в голову;  
в) подставкой тыльной стороны левой перчатки (только от бокового удара), нанося прямой или боковой ответный удар правой в голову;  
г) уходом назад, нанося ответный удар в голову и туловище;  
д) нырком влево, нанося встречный боковой удар правой в голову или туловище.  
е) уклоном влево, нанося встречный прямой или боковой правой в туловище;  
ж) уклоном назад и вправо, нанося ответный удар снизу правой в голову;  
з) отбивом левым предплечьем с уклоном вправо, нанося ответный удар правой рукой снизу в голову или в туловище.  
4. На показ прямого идя бокового удара правой в туловище с шагом вперед применять защиты:  
а) подставкой согнутой в локте левой руки, нанося ответный прямой или удар правой снизу в голову;  
б) подставкой правой ладони, нанося встречный прямой удар левой в голову;  
в) уходом назад, нанося ответный удар снизу правой в голову.  
5. На показ удара снизу левой в голову или туловище с шагом вперед применять защиты:  
а) подставкой правой ладони, нанося встречный боковой удар или удар снизу левой в голову или в туловище;  
б) подставкой левой ладони, нанося встречный или ответный боковой удар правой в голову или в туловище;  
в) подставкой левого предплечья, расположенного горизонтально, нанося ответный удар снизу правой рукой;  
г) уходом назад и вправо, нанося встречный прямой удар правой в голову;  
д) уклоном назад, нанося прямой ответный удар в голову или туловище.  
6. На показ удара снизу правой в голову или туловище с шагом вперед применять защиты:  
а) подставкой правой ладони, нанося встречный боковой удар левой в голову;  
б) подставкой левой ладони, нанося встречный удар правой снизу в туловище;  
в) уходом назад и вправо, нанося ответные прямые удары;  
г) уклоном назад, нанося прямые ответные удары в голову и в туловище.  
**Упражнения в ложных действиях.** Специальные упражнения на месте в ударах, защитах и передвижениях используются для изучения техники ложных действий. Перед тем как применять упражнения в ложных действиях, следует объяснить занимающимся, какие ложные действия наиболее выгодно применять перед различными атаками, какие исходные положения должны создаваться в ходе маневрирования с применением ложных действий, какие удары в сериях будут обманными и как сочетать их с акцентированными атакующими ударами и т. д.  
Ложные действия перед нанесением ударов создаются при помощи уклонов, нырков и их сочетаний, движений ног, показа различных ударов, отвлекающих внимание противника от основных ударов, и т. д.  
Существует большое количество ложных действий, предшествующих различным атакам (одиночными или серийными ударами).  
Ниже приводится несколько примеров:  
1. Боксер переносит вес тела на левую ногу, слегка открывая голову или туловище, а затем в момент условной атаки тренера прямым ударом левой делает уклон назад и наносит прямой правой в голову или туловище или какой-нибудь двойной удар.  
2. После того же ложного действия и условной атаки тренера боксер делает шаг вправо с шиворотом туловища налево и наносит боковой удар левой или удар левой снизу,  
3. Делая шаг влево-вперед, боксер вызывает партнера на атаку прямым правой в голову, а затем после условно го удара тренера правой уходит назад-вправо и наносит прямой удар правой с боковым ударом левой в голову.  
4. Делая уклон вправо, боксер вызывает на удар боковым левой и после условной атаки тренера этим ударом подставляет (вертикально) правое предплечье и наносит боковой удар левой в голову или удар левой снизу и т. д.  
5. Нанося финтовый прямой удар левой в туловище, оставляя вес тела на правой ноге, боксер делает шаг левой вперед с боковым ударом левой в голову.  
6. Нанося финтовый прямой удар правой в туловище, боксер переносит вес тела на левую ногу, а затем наносит атакующий боковой удар в голову с двойным шагом.  
Специальные упражнения на месте, так же как в упражнения при передвижении что залу, могут быть с успехом применены для развития быстроты реакции и внимания у обучаемых. В этом случае преподаватель дает им задание немедленно реагировать на его боевые движения одним или несколькими боевыми действиями с последующим возвращением в исходное положение. Следя за выполнением этих упражнений, легко заметить, насколько ясно представляют себе ученики задание, как развита у них быстрота реакции и движений, как умеют они сосредотачивать внимание на выполнении ответного действия и т. д. Группа может выполнять на задание тренера одно действие, стремясь сделать его как можно быстрее и в то же время технически правильно. Иногда на одно действие тренера группа должна применить определенный прием, а на другое — иной. Например, обучаемые могут:  
1. На прямой удар левой в голову защищаться уклоном вправо, а на прямой удар левой в туловище, защищаться подставкой левого предплечья.  
2. В том же упражнении после первой защиты наносить встречный прямой удар левой в туловище, а после второй — ответный боковой удар правой в голову,  
3. На прямой удар левой в голову защищаться шагом назад и подставкой правой ладони, а на прямой удар  
правой ладони в голову — подставкой левого плеча и уклоном назад-вправо.  
4. При той же атаке тренера в одном случае наносить встречный прямой удар левой в голову, защищаясь подставкой правой ладони, в другом — ответный прямой удар правой в голову после защиты подставкой левого плеча.  
5. На боковой левой в голову делать нырок вправо с контрударом левой в туловище. На боковой правой в го лову — нырок влево с боковым правой в голову.  
6. При движении тренера вперед делать уход назад – и наносить два ответных прямых удара левой — правой в голову, при движении тренера назад наносить эти же два удара в наступлении.

**Упражнения в бою с тенью**

Обычно подготовительная часть типового урока заканчивается боем с воображаемым противником, пли, как его называют, боем с тенью. Это имитационное упражнение нередко проделывается дополнительно в конце основной части урока для закрепления пройденного материала и для того, чтобы устранить имеющиеся в технике ошибки. Во время боя с тенью боксер в условиях» когда нет противодействия противника, изучает и совершенствует удары, защиты, передвижения, ложные действия, стараясь соблюдать при этом правильную форму всех боевых движений.  
Нанося удары в бою с тенью, боксер привыкает находиться в группированной боевой стойке, а отсутствие угрозы удара и отягощения перчатками позволяет ему не напрягаться и научиться правильно чередовать напряжение и расслабление мышц.  
Бой с тенью способствует укреплению связочного аппарата, увеличению подвижности в суставах и развитию правильного дыхания боксера.  
Действия боксеров, особенно новичков, в бою с тенью должны быть тесно связаны с темой урока или с материалом предыдущих занятии. Начинающие боксеры получают в бою с тенью простые задании: например, двигаться в разные стороны, сочетая передвижения и перемещения с изучаемыми ударами и защитами от них, и соблюдать при этом страховку и равновесие.  
Для того чтобы научиться резко наносить удары, боксер в бою с тенью должен уметь расслаблять мышцы плечевого пояса и, выполняя движение удара с ускорением, делать в конечный момент рывок и сжимать плотно кисть в кулак, после чего снова расслаблять мышцы.  
Необходимо следить за тем, чтобы боксер в бою с тенью не задерживал дыхания и при нанесении резких ударов делал акцентированный выдох.  
Новичкам не рекомендуется увеличивать темп боя с тенью до того, пока они прочно не овладеют основами техники бокса, ибо слишком быстрое нанесение ударов и выполнение защит может привести к нарушению правильной формы боевых движений. Однако по мере овладения новичками формой движений надо учить их проводить бой с тенью как в среднем, так и в быстром темпе, причем следить, чтобы быстрый темп боя не вызывал суетни и лишней траты сил, не нарушал правильности движений и был подчинен выполнению заранее поставленных тактических задач.  
Тренеру надо обращать внимание на то, чтобы в бою с тенью боксеры применяли удары, передвигаясь во все стороны, и совершенствовали разнообразные защиты.  
Очень важно, чтобы боксер привыкал вести бой с тенью на всех дистанциях: дальней, средней, ближней.  
В бою с тенью удобно овладевать развитием атак, а также умением не задерживаться после своей атаки в зоне возможного удара противника и применять различные выходы из нее.  
Большое место должны занимать в бою с тенью разнообразные ложные действия с последующей атакой н контратакой.  
Боксерам-новичкам можно рекомендовать проводить два раунда (по 2 мин.) боя с тенью в конце подготовительной части урока и еще один раунд той же продолжительности в конце основной.  
Для боксеров разрядников и мастеров спорта бой с тенью служит одним из важных средств физической и тактической подготовки к соревнованиям.  
Если боксерам-новичкам не следует значительно убыстрять темп боя с тенью, то для разрядников и мастеров систематическое изменение темпа боя с тенью до предельного способствует выработке умения переносить высокие нагрузки современного боя.  
Боксеру надо привыкнуть за 30—40 сек. до конца раундов вести бой с тенью в предельно быстром темпе, не нарушая правильной формы ударов, защит, передвижении, соблюдая дыхание и сохраняя намеченную тактическую линию.  
Правильное решение задач в бою с тенью может помочь квалифицированному боксеру подготовиться к встрече с противниками разных манер боя и физических данных. В зависимости от особенностей предполагаемых противников боксер-мастер, готовясь к соревнованиям, по-разному проводит бой с тенью. Например, если предстоящий противник подвижен, то в бою с тенью следует развивать легкость и быстроту передвижений, и умение применять различные ложные действия, которые смогут ограничивать подвижность противника. Или, например, если будущий противник имеет сильный прямой удар правой рукой, то следует в бою с тенью совершенствовать защиту от этого удара и соответствующие контрудары. Или, если боксеру известны слабые места в защите противника, то в бою с тенью следует совершенствовать атакующие или контратакующие удары так, чтобы они наносились в эти недостаточно защищенные места.  
В период подготовки к соревнованиям, готовясь к тренировочному бою с определенным партнером, боксер проводит бой с тенью с учетом манеры боя партнера.  
Как боксерам-разрядникам, так и новичкам можно рекомендовать проводить бой с тенью, находясь в гире е другим боксером. Оба боксера, передвигаясь, стараются то разрывать, то восстанавливать боевые дистанции, нанося удары по воздуху, и применяют разнообразные защиты.  
Для проверки правильности своих боевых движений целесообразно выполнять бой с тенью, находясь перед зеркалом.  
Ниже приводятся примерные задания, которые можно давать боксерам в бою с тенью:  
1. Передвигаться во всех направлениях, сочетая пере движения с прямым ударом левой в голову и туловище.  
2. Передвигаться во всех направлениях, сочетая передвижения с двойными прямыми ударами в голову и туловище.  
3. Применять различные ложные действия: ложные удары, защиты, перемещения, передвижения и т. д.  
4. Атаковать, подготавливая удары правой рукой, ложными действиями левой рукой с последующим акцентированным ударом правой рукой в голову или туловище,  
5. Применять разнообразные способы развития атаки серией ударов на разных дистанциях.  
6. Входить в ближний бой, защищаясь уклонами или нырками от воображаемых ударов и нанося контрудары и выходить из ближнего боя, делая шаг назад и в стороны.  
7. Вести бой с воображаемым противником, который беспрерывно атакует, передвигаясь во всех направлениях, сочетая передвижения с ударами, нанося контрудары с отходом назад и переходя от оборонительной тактики к атакующим действиям.  
8. Защищаться боковыми шагами с поворотом туловища, уходя этим способом от воображаемых канатов и  
углов ринга.  
9. Вести бой с тенью против низкорослого или высокого боксера.  
10. Вести бон с тенью против боксера, имеющего сильные удары правой или левой рукой.  
11. Вести бой с тенью против боксера-левши.