

75.413
П30



**БОЕВЫЕ
ИСКУССТВА**

МАКСИМ ПЕТРОВ

БОКС

**ТЕХНИКА
ТАКТИКА
ТРЕНИРОВКА**





БОЕВЫЕ ИСКУССТВА

Максим Петров

**БОКС
ТЕХНИКА, ТАКТИКА,
ТРЕНИРОВКА**

Практическое пособие

**ВНЕСЕНО
В КОМПЬЮТЕР**

Минск
«Харвест»

УДК 796.853.25
ББК 75.715.8
П29

*Серия «Боевые искусства»
основана в 1996 г.*

Петров, М. Н.

П29 Бокс: техника, тактика, тренировка: практическое пособие / Максим Петров. — Минск: Харвест, 2016. — 208 с.: ил. — (Серия «Боевые искусства»).

ISBN 978-985-18-3874-1.

В книге показаны на рисунках и описаны техника, тактика поединка, методы тренировки в любительском боксе. Книга предназначена в первую очередь начинающим боксерам. Особую ценность для них представляют приведенные в этом пособии несколько десятков вариантов контрударов.

УДК 796.853.25
ББК 75.715.8

Н. Ф.



ISBN 978-985-18-3874-1

© Петров М. Н., 2016
© Оформление. «Харвест», 2016

Содержание

<i>Введение</i>	3
ЧАСТЬ I. ТЕХНИКА БОКСА	
ГЛАВА 1. СТОЙКА, ПЕРЕДВИЖЕНИЕ, ДИСТАНЦИИ	7
§ 1. БОЕВАЯ СТОЙКА	7
§ 2. ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО РИНГУ	10
§ 3. БОЕВЫЕ ДИСТАНЦИИ	13
↪ Дальняя дистанция	14
↪ Ближняя дистанция	15
ГЛАВА 2. УДАРЫ	16
§ 4. КЛАССИФИКАЦИЯ БОКСЕРСКИХ УДАРОВ	16
↪ Основы боксерского удара	18
↪ Положение кулака при ударе	20
↪ Бинтование кистей рук	22
§ 5. ПРЯМЫЕ УДАРЫ	23
↪ Прямой удар левой в голову	24
↪ Прямой удар левой в корпус	26
↪ Прямой удар правой в голову	28
↪ Прямой удар правой в корпус	30
§ 6. БОКОВЫЕ УДАРЫ	31
↪ Боковой удар левой в голову	32
↪ Боковой удар левой в корпус	34
↪ Боковой удар правой в голову	35
↪ Боковой удар правой в корпус	37
§ 7. УДАРЫ СНИЗУ	39
↪ Удар снизу левой в голову	39
↪ Удар снизу левой в корпус	41
↪ Удар снизу правой в голову	42
↪ Удар снизу правой в корпус	44
ГЛАВА 3. ЗАЩИТА	45
§ 8. РАЗВИТИЕ ТЕХНИКИ ЗАЩИТЫ	45
↪ Нокаутующее действие ударов	46

↗ Классификация видов защиты	47
↗ Систематика защиты	48
↗ Основы защиты.	48
§ 9. ЗАЩИТА ПОДСТАВКОЙ	50
§ 10. ЗАЩИТА ОТБИВОМ.	52
§ 11. ЗАЩИТА УКЛОНОМ.	54
§ 12. ЗАЩИТА НЫРКОМ	56
§ 13. ЗАЩИТА УХОДОМ.	57
↗ Обобщение видов защиты	60
ГЛАВА 4. КОНТРУДАРЫ	62
§ 14. ОСНОВНЫЕ КОНТРУДАРЫ ПРИ ЗАЩИТЕ.	66
↗ Контрудары при защите от прямого удара левой в голову	66
↗ Контрудары при защите от прямого удара левой в корпус	76
↗ Контрудары при защите от прямого удара правой в голову.	78
↗ Контрудары при защите от прямого удара правой в корпус	84
↗ Контрудары при защите от бокового удара левой в голову	87
↗ Контрудары при защите от бокового удара левой в корпус.	91
↗ Контрудары при защите от бокового удара правой в голову	93
↗ Контрудары при защите от бокового удара правой в корпус	98
↗ Контрудары при защите от удара снизу левой в голову	99
↗ Контрудары при защите от удара снизу левой в корпус	101
↗ Контрудары при защите от удара снизу правой в голову	103
↗ Контрудары при защите от удара снизу правой в корпус	105
ГЛАВА 5. ДВОЙНЫЕ УДАРЫ И СЕРИИ	107
§ 15. ДВОЙНЫЕ УДАРЫ	107
§ 16. СЕРИИ УДАРОВ.	115
ЧАСТЬ II. ТРЕНИРОВКА БОКСЕРА	
ГЛАВА 6. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ БОКСЕРА	121
§ 17. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	121
↗ Передвижения	122
↗ Упражнения со скакалкой	123
↗ Удары	124
↗ Защиты.	125

§ 18. УПРАЖНЕНИЯ С БОКСЕРСКИМИ СНАРЯДАМИ.	127
↪ Боксерский мешок.	127
↪ Насыпная груша	128
↪ Пунктбол.	128
↪ Настенная подушка	129
↪ Груша с платформой	129
§ 19. РАБОТА НА ЛАПАХ	131
↪ Повторные удары	133
↪ Атакующие удары	134
↪ Контрудары	134
↪ Ответные удары	135
↪ Двойные удары.	135
↪ Серии ударов.	137
§ 20. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РИНГЕ.	139
↪ Бой с тенью	139
↪ Условный бой.	142
↪ Вольный бой	143
ГЛАВА 7. ТАКТИКА БОЯ	145
§ 21. ЗНАЧЕНИЕ ТАКТИКИ В БОЮ НА РИНГЕ.	145
↪ Психологическое превосходство	146
↪ Техническое разнообразие	147
↪ Быстрота темпа боя	148
↪ Воздействие ударов.	148
§ 22. НАСТУПАТЕЛЬНЫЕ И ОБОРОНИТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ.	150
↪ Атака	150
↪ Контратака	152
§ 23. БОЙ НА ДАЛЬНОЙ И БЛИЖНЕЙ ДИСТАНЦИЯХ	154
↪ Дальний бой.	155
↪ Ближний бой	156
§ 24. ТАКТИЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ БОЯ	159
↪ Планирование боя	159
↪ Ведение боя.	160
↪ Бой левши и против него	163
ГЛАВА 8. ЗАПРЕЩЕННЫЕ ДЕЙСТВИЯ.	166
↪ Удержание.	166
↪ Запрещенные удары.	169
↪ Использование канатов.	174

✦ Разговоры на ринге	176
✦ Пассивность в бою	176
ГЛАВА 9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОК	178
§ 25. МЕСТО ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОКСОМ	178
✦ Зал	178
✦ Летняя боксерская площадка	181
✦ Ринг	183
§ 26. ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК	184
✦ Боксерский мешок	184
✦ Насыпная груша	185
✦ Груша с платформой	186
✦ Мяч на резинах	187
✦ Мяч на спиральной пружине	188
✦ Пунктбол	188
✦ Настенная подушка	189
✦ Лапы	189
✦ Перекладина для накручивания груза	190
✦ Набивной мяч	191
✦ Настенные часы	191
✦ Аптечка	191
§ 27. КОСТЮМ И СНАРЯЖЕНИЕ БОКСЕРА	192
✦ Одежда	192
✦ Бандаж	192
✦ Обувь	193
✦ Защитная маска	193
✦ Перчатки для боя на ринге	194
✦ Перчатки для упражнений на снарядах	195
✦ Боксерские бинты	195
✦ Назубник	196
ПРИЛОЖЕНИЯ	197
<i>Рекомендуемая литература</i>	<i>202</i>