

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
г. Хабаровска «Центр детского творчества «Гармония»

Методическая разработка
«Тактика бокса»



Составители:

Мещеряков Роман Сергеевич,
педагог дополнительного образования,
Хамидуллина Ирина Ансаровна,
методист

2026 г.

Тактика бокса

Тактика – это раздел теории бокса, в котором изучаются формы, виды, способы и средства борьбы с различными по стилю ведения боя противниками.

Тактическое мастерство – проявляется в способности нейтрализовать сильные стороны противника, использовать его слабые стороны и одновременно с этим в умении применять свою, индивидуальную манеру боя.

Также тактическое мастерство определяется умением боксёра планировать бой и управлять им.

Тактические формы ведения боя:

1. Разведывательная (как средство получения информации о противнике).
2. Наступательная (активная форма боя, которая предполагает захват инициативы).
3. Оборонительная (форма защиты от захватывающего или захватившего инициативу).

Тактические действия

1. Подготовительные (предшествуют непосредственному нападению и обороне: разведывательные, обманные, маневренные).
2. Наступательные (состоят из подготовительных и непосредственно нападения).
3. Оборонительные. Применяются если необходимо:
 - а. защищаться от быстрой и неожиданной атаки или контратаки, которые он не успевает опередить;
 - б. изменить дистанцию боя;
 - в. утомить соперника и морально воздействовать на него;
 - г. раскрыть противника;
 - д. восстановить силы после пропущенного удара;

- f. подготовить контрудары;
- g. специально, с тактической целью, противопоставить непрерывным атакам ряд оборонительных действий;
- h. дают возможность непрерывно наступать.

Тактические действия предполагают:

1. Анализ ситуации.
2. Выбор решения.
3. Реализацию решения.

Тактические формы:

1. Атака:

- a. простая;
- b. сложная.

Правильная атака должна иметь следующую структуру:

1. подготовка;
2. проведение;
3. выход из атаки.

2. Контратака (это атака, противодействие на атакующие действия соперника):

- a. простая;
- b. сложная;
- c. ответная (ответное атакующее действие, выполняемое после проведения защитного действия);
- d. встречная (опережающее атакующее действие, имеющее своей целью прервать атаку соперника).

3. Защита (действия боксёра, направленные на нейтрализацию атаки соперника):

- a. простая;
- b. сложная (комбинированная);

- c. активная (носит наступательный характер);
- d. пассивная (защита, не создающая угрозы сопернику, задача которой не пропустить удар).

Средства тактики:

1. дистанция боя (дальняя, средняя, ближняя);
2. боевая стойка (левосторонняя, правосторонняя, фронтальная, боевая);
3. передвижение (шаг, челнок, скачки);
4. переносы веса тела с ноги на ногу;
5. атака;
6. контратака;
7. тактические средства:
 - a. финт (обозначение начала удара движением руки, туловища, ног, головы, глаз);
 - b. маневр (отработанная система, состоящая из одного или нескольких передвижений, которую боксёр применяет для того, чтобы сблизиться с противником и выйти на конкретную ударную позицию);
 - c. маневрирование (осмысленное передвижение боксёра на ринге, предназначенное для решения тактических задач);
 - d. обманное действие (боевое действие, направленное не на то, чтобы принести победные очки, а на то, чтобы скрыть от противника истинную атаку);
 - e. вызов (способ тактической подготовки боксёра к собственным контрдействиям, когда он провоцирует противника на активные действия, способствующие выполнению намеченных контрприёмов);
 - f. опережение (основано на том, что боксёр начинает выполнять собственный боевой приём в ответ на действия противника, но

опережает его своими контрдействиями за счёт быстроты реакции и скорости выполнения приёма);

- g. угроза (это не просто комплекс тактических действий, имитирующих начало атаки, но и всё поведение боксёра, когда он создаёт видимую угрозу имитаций активных действий и вынуждает противника защищаться или контратаковать);
- h. разведка боем (предназначена для выявления в поединке сильных и слабых сторон противника в технико-тактическом плане, а также состояния его физической, психической и волевой подготовленности).

Тактика боя – это план рационального использования технико-тактических средств бокса, физических и волевых качеств спортсмена на различных дистанциях боя на ринге для достижения победы над противником.

Выходя на ринг, боксёр ставит перед собой задачу – победить соперника. Для этого он выбирает план действий. Этот план он строит с учётом:

- положительных или отрицательных качеств противника и своих (физических, волевых);
- мастерства противника и своего в умении владеть техническими и тактическими средствами на различных дистанциях.

Важный фактор успеха в бою – правильный выбор технико-тактической формы боя и использование в ней наиболее выгодных технико-тактических средств.

Очень важно «навязать» противника ту тактическую форму боя, которая невыгодна ему.

Варианты стилей ведения боя представлены в Таблице 1.

Таблица 1.

Стиль/манера	Характеристика	Варианты решения
Боксёр-нокаутёр	Основная тактика – найти исходное положение для нанесения сильного удара	- не допускать обмена ударами; - уметь лёгкими ударами разбивать начало атаки; - за счёт манёвренности и скорости набирать очки; - уметь сокращать дистанцию, вязать противника, не позволяя ему нанести сильный удар.
Боксёр-левша	- хорошо боксирует в атаке и контратаке; - хорошо встречает стоя на месте; - плохо боксирует на отходах.	- заставить левшу пятиться, работать на отходах; - необходимо теснить к канатам и постоянно атаковать; - первая или две первые атаки должны быть ложные; - постоянно заходить за правую руку левши, мешая ему ей работать.
Боксёр высокого роста	Будет останавливать, встречать и переходить в атаку.	- двигаться на средней дистанции; - заставить соперника самому атаковать, а не «выжидать и встречать»; - Ложными уклонами, приседами, подскоками, отскоками, отбивами загонять высокого боксёра в угол; - прижимать к канатам и под удары соперника проводить встречную атаку и выходить на среднюю дистанцию; - нельзя задерживаться вблизи высокого соперника.
Технический боксёр	Умеет ложными движениями обманывать, атаковать	- лишить его возможности обманывать; - не дожидаясь ложных ударов и обманов, сразу после команды «боек», первым начинать атаковать; - победу принесёт плотный бой.
Быстрый боксёр		- атаковать первым номером; - вести бой как против техничного соперника.
Агрессивный и не техничный боксёр	- высокие волевые качества; - отличная физическая подготовленность, выносливость; - с первых минут задают высокий темп боя; - удары не отличаются особой силой, но их много и наносятся беспрерывно;	- нельзя идти на обмен ударами; - ложными ударами, финтами заставлять его атаковать и проваливаться; - боксировать на контратаках; - на его атаки выполнять шаг вперёд, вязать; - заставлять нарушать правила боя; - хладнокровие и выдержка;

	- вынуждают соперника уйти в глухую защиту; - на каждую контратаку отвечают шквалом ударов.	- не терять инициативу, не ждать пока противник начнёт наносить ответные удары; - чаще использовать удары снизу в голову и туловище.
Боксёр, предпочитающий контратаки	- придерживается тактики оборонительного боя; - предоставляют противнику полную возможность вести наступательные действия; - умело используют промахи противника (потеря равновесия) для встречных и ответных контратак.	- не давать возможности успешно противопоставить приёмы защиты, встречные и ответные своим атакам; - напоминать излюбленные приёмы защиты и контрудары противника; - внимательно подготавливать свою атаку ложными действиями; - быть внимательным при сближении; - максимально долго сохранять инициативу при начатой атаке; - применять больше обманных движений; - чаще использовать вызов противника на себя отходами назад; - стараться не давать возможности сосредоточиться на определённых действиях; - стараться прижать его к канатам или углу ринга и как можно дольше удерживать его там.

Боевая дистанция

Передвижения, ударные и защитные действия выполняются боксёром на разных дистанциях.

Дистанция, на которой противники ведут боевые действия во многом определяет особенности техники, физических и психических качеств боксёра в бою.

Бой на каждой дистанции проходит в разных условиях, имеет свои закономерности.

Расстояние между партнёрами определяет время, необходимое для нанесения ударов и выполнения защиты. Чем короче дистанция, тем быстрее и незаметнее удар доходит до цели и тем труднее защититься от него. И наоборот.

Для каждой дистанции:

- имеется свой «лимит времени», определяющий возможность защиты от ударов;
- определяется каждым боксёром индивидуально, сообразно для его рук, росту, длине шага;
- имеет значение быстрота реакции и движений боксёра (для оценки особенностей противника и его тактики)

Существует три основных дистанции:

1. **Дальняя дистанция** – определяется расстоянием, с которого боксёр, находясь в боевой стойке, сделав шаг вперёд, может достать противника ударов.
2. **Средняя дистанция** – это такое расстояние до противника, при котором можно, не делая предварительного шага вперёд, наносить длинные удары.

3. Ближняя дистанция – такое положение боксёра, при котором он, находясь в боевой стойке, имеет возможность наносить лишь короткие удары.

Боксёру необходимо знать эти дистанции, чтобы лучше ориентироваться и действовать в боевой обстановке, так как условия боя на этих дистанциях различны.

Характеристики, особенности дистанций Таблица 2.

Таблица 2

Дальняя дистанция	Средняя дистанция	Ближняя дистанция
- труднее начать атаку чем на средней, так как противник легко воспринимает начальные движения и успевает отреагировать на них защитными движениями; СОВЕТ: чтобы атака и контратака застали соперника врасплох, готовя удар, боксёру необходимо отвлечь от него внимание постоянной сменой дистанции и ложными действиями. Действия должны быть неожиданными для противника (если противник отреагировал защитой и, если в ответ на финт начал атаку). - характерная черта представителя боя на дальней дистанции – это умение пользоваться финтами и прямыми ударами в сочетании с «игрой ног»; - в бою эта дистанция избирается в тех случаях, когда боксёр стремится облегчить себе защиту, то есть обезопасить себя от ударов противника и использовать своё превосходство в скорости передвижения; - атака, состоящая из большого количества ударов, себя не оправдывает, так как при первых же пропущенных противник разрывает дистанцию или принимает положение защиты; СОВЕТ: если первая атака оказалась успешной, более целесообразно	- возможность получить неожиданный удар больше; - времени для нанесения удара требуется меньше, что заставляет быстрее реагировать, больше напрягать внимание; - дистанция сферы удара; - близкое расстояние до противника: создаёт возможность незамедлительно наносить удары, комбинации, серии, развивать атаку с продвижением вперёд; - основной момент в технике выполнения атакующих приёмов – это страховка свободной от удара рукой и максимальная собранность боксёра; СОВЕТ: страховать голову и туловище свободной от удара рукой следует как при атаке, так и при контратаке. - особо опасен акцентированный контрудар в комбинации или в серии ударов; - преимущества на этой дистанции получает тот, кто обладает высокими физическими и волевыми качествами: быстротой, смелостью, решительностью, отличной реакцией, огромной волей к победе; СОВЕТ: применять определённую боевую позицию (т.е. исходное положение рук, ног, туловища) именно для данной дистанции. - характерна сгруппированная стойка; - перемещения туловища при ограниченном передвижении по рингу; - применяются преимущественно автоматизированные серии ударов и защит (наряду с избирательными сериями ударов и защит) и одиночные, акцентированные удары;	- наносятся только короткие удары; - необходимо быть постоянно внимательным к защите; - боевая стойка более собранная (чтобы максимально прикрыть наиболее уязвимые места на теле); СОВЕТ: всегда находиться от противника на таком расстоянии, с которого он может придать своим ударам достаточную силу и резкость. - тактическая задача: занять удобное положение для ударов по туловищу, утомить ими противника или сковать его ударами; - бой носит силовой характер; - возникает намеренно или вынужденно; - времени для нанесения ударов ещё меньше; - основная реакция на удары: подставки и накладки; - из-за ограничения зрительного восприятия в ближнем бою боксёру приходится руководствоваться главным образом мышечно-двигательными и осязательными ощущениями; - ближняя дистанция требует от боксёра высокоразвитых мышечно-двигательных ощущений; умения расслабляться и чувствовать своего партнёра; большой специальной выносливости; силы и настойчивости; - положение тела должно быть устойчивое; - важно уметь сочетать расслабление мышц с мгновенным напряжением;

<i>развивать наступление новой атакой, направление и формы которой зависят от эффективности первой, а также от ответных действий противника.</i> - боксёр должен видеть все действия и движения противника, уметь их различать; - двигательная реакция должна быть быстрой; COBET: - овладеть хорошей двигательной памятью (чтобы видеть и различать самые разнообразные исходные положения, начальное движение противника и собственные действия на них); - научиться быстро передвигаться (для постоянных изменений боевых положений). - необходимо выработать отличное чувство дистанции; - обладать большим объёмом внимания; - уметь распределять внимание одновременно как на свои атакующие и контратакующие действия, так и на ударные действия партнёра.	- в качестве защит применяются лавным образом нырки, подставки, уклоны; COBET: так как в сериях ударов и защит принимают активное участие мышцы спины, они должны быть предельно расслаблены до и после удара. - защита на этой дистанции сложнее чем на дальней и ближней; - боксёр, предпочитающий тактику боя на средней дистанции, отлично чувствует расстояние до противника; - для работы на данной дистанции боксёр должен обладать высокой устойчивостью внимания, с одной стороны, и с другой – уметь моментально переключать своё внимание от ударов к защитам и наоборот; COBET: необходимо научиться боксировать в движении влево и вправо, а если противник отступает, то уметь боксировать преследуя его, а если наступает – на отходах. COBET: применять в атаке двух и трёх ударные комбинации, которые необходимо довести до автоматизма и при каждой атаке только последний удар наносить с акцентом. COBET: контратака должна состоять из одного или двух ударов, каждый удар наносить с акцентом. COBET: брать инициативу в свои руки и ограничить «жизненное пространство» сопернику, т.е. сузить до минимума возможность маневрирования.	COBET: минимальное время напряжения мышц позволит боксёру сэкономить силы в бою, энергично действовать. Излишняя напряжённость мышц быстро их утомляет. - открытая позиция не даёт возможности быстро и прочно защищаться; COBET: совершенствовать умение координировать движения. - для данной дистанции необходима высокая физическая подготовленность; - техника приёмов должна быть наиболее экономной и целесообразной по форме движений и давать максимальный эффект при минимальных затратах сил; - очень важно захватить инициативу в бою, подчинить противника своим действиям, заставить его перейти от атаки к защите; - при атаке в ближнем бою боксёр свободной от ударов рукой должен «страховать» себя от возможного встречного удара; - каждый бой строится соответственно своим особенностям и особенностям противника.
---	--	--

Формы тактического боя

1. **Бой на дальней дистанции.** Он характерен для боксёров высокого роста, с длинными руками.
2. **Бой на близком расстоянии от противника – ближний бой.** В данном случае удары наносятся только согнутыми в локтях руками.
3. **Бой на средней дистанции.** Его ведут спортсмены, которые по своим физическим, психологическим качествам (развитое чувство дистанции, времени; быстроте движений, смелости и решительности) могут умело использовать технико-тактические средства преимущественно на средней дистанции.
4. **Комбинационный бой.** Является наиболее сложной формой по своему технико-тактическому выполнению. В эту форму боя входят все виды технико-тактических форм – бой на дальней, средней и ближней дистанциях.

Для того чтобы успешно применять комбинационный бой от боксёра требуется:

- исключительное внимание к противнику;
- находчивость;
- отличная физическая подготовленность;
- отличная волевая подготовленность;
- умение быстро, экономно и легко передвигаться по рингу.

Список источников

1. Гетье А.Ф. Бокс/А.Ф. Гетье – М.: Издательство «ОГИЗ – Физкультура и Туризм», 1936. – 88с. (Книга по требованию, 2023)
2. Градополов К.В. Бокс/ К.В. Градополов – М: Книга по Требованию, 2012. – 338с. (книга 1965 года)
3. Градополов К.В. Бокс для подростков.-М.: Государственное издательство «Физкультура и спорт», 1944. – 129с., ил.
4. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксёра/Г.О. Джероян. – М.: Издательство «Физкультура и спорт», 1970. – 70с. (Книга по требованию, 2023)
5. Кузнецов А.Х., Ловелиус Н.В. Бокс. Необходимые знания для тренеров и судей/А.Х. кузнецов, Н.В. Ловелиус. 0 СПб.: Астерион, 2019. – 142с., ил.
6. Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе. – М.: Издательство «Физкультура и спорт», 1969. – 101с.
7. Огуренков Е.И. Современный бокс. – М.: Издательство «Физкультура и спорт», 1966. – 130с.
8. Осколков В.А. Бокс: Обучение и тренировка: Учебное пособие.- Волгоград: ВГАФК, 2002. – 116с.
9. Романенко М.И. Бокс. – Киев, издательское объединени «Высшая школа», 1978. – 196с.
10. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 189с., ил.
11. Федченко В.А. Защита боксёра. – Ярославль: Издательство «Физкультура и спорт», 1958. – 88с.