

|  |  |
|--|--|
| <p>Горшков Ю.В.,<br/>Турлапов Р.Н.,<br/>Ярошевич И.Н.</p> <p>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ<br/>ПОДГОТОВКА НА ЗАНЯТИЯХ ПО<br/>РУКОПАШНОМУ БОЮ<br/>(ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И МЕТОДИКА<br/>ОБУЧЕНИЯ УДАРАМ РУКАМИ)</p> <p>Учебно-методическое пособие</p> <p>Издано в авторской редакции по решению<br/>методического совета института</p> <p>Воронежский институт МВД России<br/>2015</p> | <p>Все права на размножение и распространение в любой форме остаются за разработчиком.</p> <p>Нелегальное копирование и использование данного продукта запрещено.</p> <p>Авторы: Горшков Юрий Владимирович,<br/>394065, Россия, Воронеж, пр. Патриотов,<br/>53. Тел.: (473) 200-54-05.<br/>Турлапов Руслан Николаевич,<br/>394065, Россия, Воронеж, пр. Патриотов,<br/>53. Тел.: (473) 200-54-05.<br/>Ярошевич Игорь Николаевич,<br/>394065, Россия, Воронеж, пр. Патриотов,<br/>53. Тел.: (473) 200-54-01.</p> <p>E-mail: fp@vimvd.ru</p> <p>©Воронежский институт МВД России</p> |
|--|--|

**Горшков Ю.В.  
Турлапов Р.Н.  
Ярошевич И.Н.**

# **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НА ЗАНЯТИЯХ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ**

*Учебно-методическое пособие*

часть первая

## **ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ УДАРАМ РУКАМИ**



Воронеж 2015

ББК 75

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры физической подготовки Воронежского института МВД России. Протокол № 2 от 19 октября 2015 г.

Рассмотрено и одобрено на заседании методического совета Воронежского института МВД России. Протокол № 3 от 23 ноября 2015 г.

Рецензенты:

Лесных Ю.Ю. – начальник ОПП УРЛС ГУ МВД России по Воронежской области, полковник внутренней службы;

Кроль В.В. – заместитель командира ПППСП УМВД России по г. Воронежу, подполковник полиции.

**Горшков, Юрий Владимирович.** Специальная физическая подготовка на занятиях по рукопашному бою. Основы техники и методика обучения ударам руками: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / Ю.В. Горшков, Р.Н. Турлапов, И.Н. Ярошевич. – Электр. дан. и прогр. – Воронеж : Воронежский институт МВД России, 2015. – 1 электр. опт. диск (CD-ROM) : 12 см. – Систем. требования: процессор Intel с частотой не менее 1,3 ГГц ; ОЗУ 512 Мб ; операц. система семейства Windows ; CD-ROM дисковод.

ISBN 978-5-88591-277-8

Учебно-методическое пособие предназначено для организации учебной и самостоятельной работы курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России. В нем систематизирован материал, необходимый для усвоения практических умений и навыков, которыми курсанты и слушатели должны овладеть в соответствии с требованиями программы физической подготовки. Учебно-методическое пособие поможет слушателям и курсантам овладеть знаниями методики обучения ударам руками.

ББК 75

ISBN 978-5-88591-277-8

© Воронежский институт МВД России, 2015

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |    |
|--|----|
| Общие основы обучения                                | 4  |
| Техника передвижений                                 | 11 |
| Положение кулака при ударе                           | 12 |
| Одиночные удары на месте                             | 14 |
| Прямые удары   | 14 |
| Удары сбоку  | 24 |
| Удары снизу  | 27 |
| Одиночные прямые удары в движении                    | 30 |
| Повторные прямые удары                               | 39 |
| Двойные и серийные прямые удары                      | 43 |
| Прямые удары левой, правой в голову при отходе назад | 45 |
| Одиночные боковые удары в движении                   | 46 |
| Повторные боковые удары                              | 52 |
| Одиночные удары снизу в движении                     | 53 |
| Повторные удары                                      | 62 |
| Комбинации из двух ударов                            | 64 |
| Комбинации из трех ударов                            | 65 |

МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Воронежский институт

## ОБЩИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ

Эффективность обучения приемам рукопашного боя во многом зависит от организации и методики проведения учебного занятия, которое предполагает творческое применение принципов и методов обучения и воспитания слушателей

При обучении техническим действиям применяют словесный и наглядный методы. Ведущее место в обучении приемам принадлежит методу упражнений и тренировки, который используют при одностороннем и двухстороннем групповыми способами обучения.

Односторонний групповой метод применяют главным образом при разучивании элементарных боевых положений и передвижений. Сюда относят правильное положение рук, ног, боевой стойки, элементы передвижения. Суть его состоит в том, что обучаемые в составе группы одновременно выполняют предложенные руководителем занятия одни и те же действия без партнера.

Двухсторонний групповой метод применяют при обучении отдельным приемам (ударам, контрударам, защитам). Суть его заключается в том, что изучение приемов и действий, тренировки в их выполнении производят в парах, во взаимодействии с партнером (условным противником).

Обучение отдельным приемам проводят в следующей последовательности: ознакомление с приемом, его разучивание и тренировка в выполнении.

Ознакомление с приемом проводят с целью создания обучаемых правильного представления о технике его выполнения и тактических особенностях применения. Для ознакомления с приемом необходимо: четко назвать его, образцово показать, рассказать в какой ситуации он применяется; показать, если необходимо, еще раз по разделениям или частями с попутным объяснением техники выполнения; указать на основные элементы в технике.

Разучивание приема проводят с целью формирования новых двигательных навыков. В зависимости от структуры и сложности изучаемого приема и уровня подготовленности обучаемых, при разучивании применяют следующие методические способы: по разделениям, в целом, с помощью подготовительных упражнений.

Разучивание по разделениям наиболее часто применяют при изучении сложных технических действий. Особенностью этого метода является то, что в ходе разучивания, прием выполняют последовательно, фиксируя отдельные положения (части приема) с исправлением характерных ошибок в технике его выполнения. При этом наиболее целесообразно деление приема на логически завершенные, относительно самостоятельные элементы. Разучивание приема в целом осуществляют в том случае, если он технически не сложен и доступен обучаемым для выполнения в целом.

Разучивание приема с помощью подготовительных упражнений (подводящих) применяют, если прием (элемент), из-за его сложности трудно выполнить в целом, а разделить на части невозможно.

Тренировку в выполнении приема проводят с целью закрепления сформированных двигательных навыков путем систематического многократного выполнения разученного приема, усложняя условия, которые предполагают выполнение приема в связке с ранее изученными приемами и действиями. Далее включить изученный прием в бои, которые обусловлены какими-либо конкретными заданиями, и в вольные бои, которые не ограничиваются какими-либо условиями.

### **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ УДАРАМ И ЗАЩИТАМ ОТ НИХ**

Обучение любому приему, в данном случае ударам, начинают с ознакомления. Проведя ознакомление, руководитель занятия приступает к разучиванию, которое начинают с группового освоения техник удара без перчаток под общую команду в одношереножном строю (без партнера). Дальнейшее усвоение удара проводят групповым двухсторонним методом (с партнером) под общую команду руководителя занятия. При обучении методом одна шеренга выполняет роль атакующей, а другая – защищающейся. Обучая наносить атакующий удар и защищаться от него, руководитель занятия-общей для всех командой исключает момент внезапности, чем облегчает возможность своевременно и правильно выполнить прием защиты, сохранить правильную форму движения и нужное расстояние для партнера. После подается команда для самостоятельного усвоения приема в парах, свободно передвигающихся по залу. Руководитель занятия, наблюдая за действиями обучаемых, направляет действия партнеров, делает необходимые замечания, устраняет ошибки.

Тренировку в выполнении приема осуществляют путем МНОГОКРАТНОГО его выполнения в боевом темпе в условном бою с конкретным заданием. Условный бой служит важнейшим методическим приемом обучения, тренировки, и повышения технической подготовки обучаемых.

Дальнейшее совершенствование изучаемых приемов проходит в вольном бою с широкими технико-тактическими задачами.

Команды для разучивания ударов и защит двухсторонним методом (например, прямого удара правой в голову и защиты подставкой раскрытой ладони правой руки): "К бою готовьсь! Первые номера - нанести прямой удар правой в голову, вторые номера - защититься подставкой раскрытой ладони правой руки - делай РАЗ! Вернуться в исходное положение - делай ДВА!", "Упражнение в целом на два счета начи - НАЙ! ", "К самостоятельному выполнению упражнения приступить!"

Такова методика обучения ударами и защита от них.

В процессе обучения у обучаемых часто встречаются ошибки.

### **При обучении ударам**

1. Удары наносятся с замахом и с поднятой головой, что делает возможным получить встречный удар.
2. Удар наносят запрещенной частью кулака.
3. Скованные действия атакующего.
4. Удар сильный, но не быстрый и не точный.
5. При нанесении удара закрывают глаза.

### **При обучении защитам**

1. Отворачиваются от удара противника.
2. Поднимают высоко голову.
3. Закрывают глаза.
4. Подставляют ту или иную часть тела дальше или ближе указанного расстояния.
5. Защиту выполняют напряженно.

### **Бои в усложненных условиях**

1. Условный бой одного против двух противников, работающих только левой (только правой; левой и правой) рукой, прямыми ударами.
2. Условный бой одного против двух противников, работающих только левой (только правой; левой и правой) руками, боковыми ударами.
3. Условный бой одного против двух противников, работающих только левой (только правой) рукой, всеми изученными ударами.
4. Условные и вольные бои одного против двух противников
5. Условные и вольные бои со сменой противника. Пары располагаются по кругу и по команде через минуту происходит смена партнеров в парах.

При выполнении вольных боев при необходимости руководитель дает указание по ограничению силы ударов и осуществляет постоянный контроль за действием обучаемых.

## **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ И ИСПРАВЛЕНИЕ ОШИБОК**

Основными причинами возникновения ошибок при обучении приемам являются:

- слабая дисциплина на занятиях;
- неправильное применение методов обучения;
- отсутствие учета индивидуальных возможностей обучаемого.

В процессе обучения целесообразно исправить вначале общие, наиболее существенные и характерные для всех обучаемых ошибки, затем - индивидуальные, свойственные отдельным обучаемым. Для исправления общих ошибок, необходимо прервать выполнение приема и обратить внимание обучаемых на ошибку.

Часто встречающуюся ошибку целесообразно показать на примере одного, либо пары обучаемых, допускающих неправильные технические

действия. Индивидуальные ошибки исправляют в ходе обучения с помощью персональных указаний и замечаний.

### **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА**

При обучении приемам и действиям возможны травмы различного характера. Это обязывает руководителя занятия знать причины их возникновения и меры по их предупреждению. Основными причинами травм на занятиях являются:

- плохая организация занятий;
- низкий уровень методической подготовленности руководителя занятий;
- низкая дисциплина обучаемых;
- недостаточный уровень общей физической подготовки обучаемых;
- незнание руководителем занятия индивидуальной подготовленности занимающихся;
- неподготовленность места занятия и неисправность инвентаря.

#### **Общими мерами предупреждения травматизма являются:**

- поддержание дисциплины на занятии;
- правильная организация и проведение подготовительной частей занятия;
- соблюдение последовательности выполнения приемов и действий
- тщательная подготовка места занятия, проверка исправности инвентаря и защитных средств;
- все приемы и действия обучаемые должны выполнять только по команде руководителя занятия.

Кроме того, существует и частные меры предупреждения травматизма.

При составлении пар занимающихся необходимо учесть личный вес партнеров. Необходимо следить за тем, чтобы, упражняясь в условном или вольном боях, более подготовленные обучаемые не злоупотребляли своим превосходством над партнером. Необходимо своевременно пресекать некорректное поведение обучаемых к партнеру.

## ОСНОВЫ ТЕХНИКИ УДАРОВ РУКАМИ

Прежде всего, необходимо уяснить, что сильные и резкие удары, точно направленные в строго определенные места на теле, могут оказать нокаутирующее действие, т.е. привести к кратковременной потере двигательной активности.

К наиболее уязвимым местам на теле относятся: подбородок, боковая поверхность шеи (область сонной артерии), область сердца, солнечного сплетения, печени (рис 1).

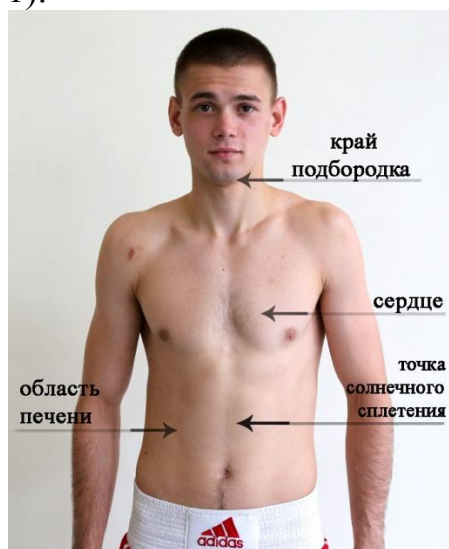


Рис. 1. Наиболее уязвимые места

## БОЕВАЯ СТОЙКА (ПОЗИЦИЯ)

Все удары наносят из положения боевой стойки. Под ней принято понимать исходное положение, которое позволяет постоянно быть готовым осуществить свои намерения и предупредить намерения противника. Это наиболее удобное положение, из которого можно нанести удар, и самому в любой момент защититься от удара противника.

В зависимости о расположения ног различают стойки: фронтальную (стопы параллельно на расстоянии полушага); левостороннюю (левая нога впереди); правостороннюю (правая нога впереди).

Левостороннюю боевую стойку обычно принимает тот, у кою более: развита правая рука, и соответственно наоборот.

## ФРОНТАЛЬНАЯ СТОЙКА (ПОЗИЦИЯ)

Фронтальную стойку применяют в основном в ближнем бою. В зависимости от положения туловища и ног, эту позицию можно рассматривать как наступательную и активнозащитную.

Фронтальную стойку также применяют в первой стадии изучения ударов руками и передвижений. Принимают фронтальную стойку отставлением левой (правой) ноги в сторону, либо прыжком.

Ноги согнуть и расставить на ширину полушага, касаясь опоры всей ступней. Ступни параллельны. Вес тела равномерно распределен на обеих ногах. Туловище слегка согнуть в пояснице, а газ несколько подать вперед. Руки согнуть в локтевом суставе под острым углом. Локти опустить вниз, слегка касаясь туловища. Кисти обратить сжатыми пальцами вовнутрь и удерживать у подбородка. Голову слегка наклонить вперед(рис.2).



Рис.2 Фронтальная стойка

### ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ

1. Прямые либо сильно согнутые ноги.
2. Не выдерживается расстояния между ступнями
3. Носки развернуты наружу.
4. Таз отставлен назад
5. Спина прогнута в пояснице
6. Локти отведены в стороны
7. Сильное напряжение рук и плечевого пояса
8. Пальцы с силой сжаты в кулак
9. Кисти расположены далеко от подбородка
10. Голова откинута назад

### **ЛЕВОСТОРОННЯЯ СТОЙКА (ПОЗИЦИЯ)**

Левая нога, выдвинута вперед, опирается о пол всей ступней, правая ступня находится на расстоянии небольшого шага сзади и на полшага вправо, параллельно левой ступне и опирается на опору носком. Вес тела распределен на обеих, слегка согнутых, ногах. Голова слегка наклонена вперед, предохраняя тем самым подбородок от ударов. Левая рука полу-согнута/локоть опущен вниз, кулак, обращенный тыльной поверхностью пястных костей в полоборота наружу и вверх, находится на уровне плечевого сустава. Правая рука согнута, кулак обращенный сжатыми пальцами вовнутрь прикрывает подбородок справа, а опущенный локоть область печени (Рис.3)



*Рис.3 Левосторонняя стойка*

### **ПРАВОВОСТОРОННЯЯ БОЕВАЯ СТОЙКА (ПОЗИЦИЯ)**

Правосторонняя боевая стойка подобна левосторонней. Правую ногу выставляют вперед, левая - сзади. Правая рука занимает положение левой при левосторонней стойки, а левая - положение правой.

#### ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ

1. Не выдержано расстояние между ступнями
2. Носки развернуты наружу
3. Неравномерна распределен вес тела
4. Голова откинута назад
5. Руки выдвинуты далеко вперед
6. Кулаку выполняющий защитную функцию, далеко от подбородка
7. Локти отведены в сторону

## 8. Сильно напряжен плечевой пояс

### ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Выполнение боевых стоек лицом, левым и правым боком перед зеркалом
2. Выполнение боевых стоек под контролем партнера

### ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЙ

Передвижение в бою диктуется тактическими соображениями. Вы Гoo при движении и способ их выполнения зависят от дистанции с противником от задуманного тактического плана и физических качеств.

#### Одиночный шаг

При передвижении вперед, влево - вперед, влево необходимо отталкиваться носком правой ноги, делая шаг левой ногой в нужном направлении. Наступать на пол следует передней частью стопы у основания большого пальца, а правую ногу подтягивать в прежнее положение (Рис. 4 )



Рис. 4. Передвижение: а – вперед; б – влево – вперед; в – влево

При передвижении назад, вправо - назад, вправо следует отталкиваться носком левой ноги, делая шаг правой ногой в нужном направлении, а левую ногу ставить в прежнее положение, наступать на пол следует передней частью стопы у основания большого пальца правой ноги.

Техника выполнения двойных шагов аналогична технике одиночного шага, только добавляется еще один шаг.

### ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ

1. Постановка ноги на пятку, либо полную ступню
2. Шаги с развернутой наружу ступней
3. Передвижение на прямых ногах
4. Искажение расстояния между ступнями.

#### Подскоки

При передвижении подскокамилюбая нога может быть толчковой, в зависимости от направления. Подскоки могут быть короткими и длинными, быстрыми и медленными. Передвигаясь подскоками можнопереместить

вес тела с одной ноги на другую, изменить боевую стойку (позицию), создать исходное положение как для атаки руками, так и ногами. Предвидение с поворотами следует выполнять на передней части стопы.

#### ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ

1. Поочередная постановка ног на опору
2. Подскоки на прямых ногах
3. Выполнение подскоков на всей ступне

#### **Скачки**

Чаще всего скачки применяют как тактический маневр. В технике выполнения скачка самое главное - перемещать ноги ближе к опоре и сохранять устойчивое положение тела.

#### ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ

1. Чрезмерно высокие скачки
2. Потеря равновесия

#### **Передвижения по кругу**

Передвижение по кругу вправо выполняют высоко на носках, пользуясь мелкими, легкими, быстрыми шажками. Это передвижение обеспечивает уход от правой руки противника. Нужно отметить, что при встрече с левой, движение по кругу следует осуществлять в левую сторону.

#### ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ

1. Прямые ноги
2. Передвижение на полной ступне
3. Ступни развернуты наружу
4. Потеря равновесия

#### **ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

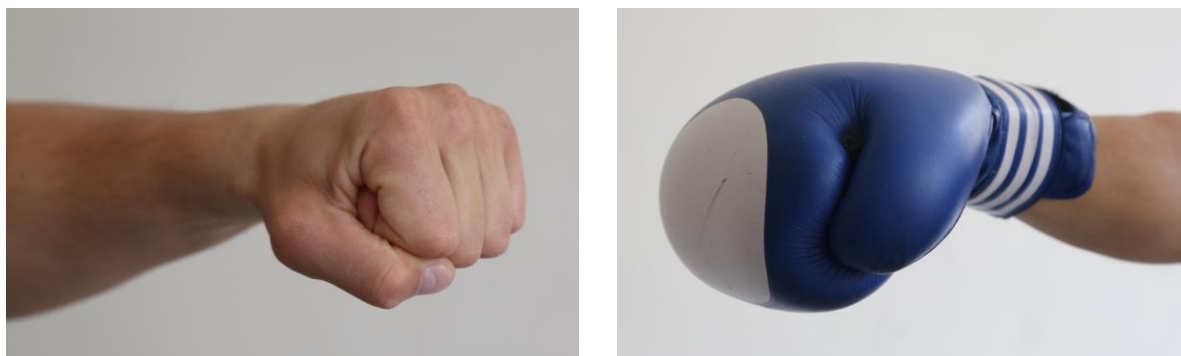
1. Перенос веса тела с одной ноги на другую и обратно
2. Выполнение передвижений по частям с промежуточным контролем положений туловища и ног
3. Выполнение передвижений перед зеркалом
4. Отработка передвижений под контролем партнера

#### **ПОЛОЖЕНИЕ КУЛАКА ПРИ УДАРЕ**

Положение кулака при ударе должно быть следующим: пальцы согнуты и прижаты к ладони, большой палец прижат к средней фаланге указательного пальца. Ударной частью кулака являются головки пястных костей. В начальный момент удара, кулак не должен быть напряжен и лишь перед самой целью его необходимо крепко сжать. Это предохранит кисть от повреждений.

Особое внимание при нанесении удара необходимо обратить на то, что бы предплечье бьющей руки в момент касания цели, было

перпендикулярно к ней. Головки пястных костей всегда касаются цели первыми. Удары нужно наносить только ударной частью (Рис.5.)



*Рис. 5. Положение кулака при ударе*

## ОДИНОЧНЫЕ УДАРЫ НА МЕСТЕ

Изучение ударов руками целесообразно начинать из фронтальной стойки.

### ПРЯМЫЕ УДАРЫ

#### **Прямой удар правой в голову с переносом веса тела на левую ногу**

И.П, - фронтальная стойка. Толчком правой ноги, поворачивая туловище влево и перенося вес тела на левую ногу, послать кулак в цель параллельно полу, поворачивая его пальцами вниз. Возвращаясь в исходное положение, бьющую руку вернуть кратчайшим путем (Рис.6).



*Рис. 6. Прямой удар правой в голову с переносом веса на левую ногу*

#### **Прямой удар левой в голову с переносом веса тела на правую ногу**

Этот удар выполняют подобно правой, в голову, но начинают с толчка левой ноги и вес тела переносят на левую ногу. (Рис. 7).



*Рис.7. Прямой удар левой в голову с переносом веса на правую ногу*

### ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ

1. Носок опорной ноги развернут наружу
2. В конечном положении таз отставлен назад
3. Чрезмерный наклон туловища вперед
4. Кисть, осуществляющая защиту, находится далеко от подбородка
5. Голова повернута в сторону опорной ноги
6. После удара бьющая рука не возвращается в И.П. кратчайшим путем

### ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. И.П. - фронтальная стойка. Перенос веса тела с правой ноги на левую и обратно с поворотом туловища в сторону опорной ноги.

2 И.П. - фронтальная стойка. Последовательное выполнение предыдущих элементов с посылаем бьющей руки в цель так, чтобы кулак достиг цели в момент, когда перенос веса закончен, а поворот туловища заканчивается

3. Поочередное выполнение ударов правой и левой рукой перед зеркалом, стоя лицом и боком к нему.

### **Прямой удар левой в голову**

И.П. - левосторонняя боевая стойка. Толчком носка правой ноги послать тело вперед, разворачивая ступню левой ноги вовнутрь. Одновременно с поворотом туловища слева - направо резко выпрямить левую руку и послать кулак прямолинейно в цель (Рис.8).



Рис. 8. Прямой удар левой в голову

Кисть в момент удара необходимо сжатыми в кулак пальцами повернуть вниз. Раскрытой правой ладонью, повернутой тыльной стороной к подбородку страховать голову, а опущенным локтем - туловища.

Удар доходит до цели в момент, когда вес полностью перемешен на переднюю часть стопы левой ноги.

После нанесения удара, толчком носка левой ноги вернуться в исходное положение. Левую руку возвратить в исходное положение кратчайшим путем.

Этот удар применяют как ответный на атаку прямым левым в голову.

Для выполнения прямого удара левой в голову и подготовки для удара правой рукой необходимо перенести вес тела на всю левую ступню, при этом правая нога касается опоры передней части стопы (Рис. 9.).



Рис. 9. *Прямой удар левой в голову*

### ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ

1. Голова откинута назад
2. Правая рука не обеспечивает защиту
3. В момент удара локоть левой руки отведен в сторону
4. Чрезмерный наклон туловища вперед
5. Таз отставлен назад
6. Левая нога на полной ступне
7. Правая пятка оторвана от пола

### ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Перенос веса тела на левую ногу с разворотом ступни вовнутрь

2. Слитное выполнение предыдущих элементов с одновременным поворотом вправо
3. Слитное выполнение предыдущих элементов с посылаем руки в цель
4. Обработка удара в целом стоя перед зеркалом
5. Обработка удара на легком боксерском мешке

#### ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ

1. Чрезмерный наклон туловища вперед
2. Правая нога на полной ступне

#### **Прямой удар левой в голову с наклоном туловища влево**

Толчком носка правой ноги послать тело вперед, перенося вес на ступню левой ноги выпрямленную в коленном суставе. Одновременно несколько наклоняясь влево и вращаясь влево направо резко выпрямите левую руку послав кулак в цель (Рис. 10). В конечном положении раскрытую правую кисть, повернуть тыльной стороной к подбородку, а опущенным локтем прикрыть туловище.



Рис. 10. Прямой удар левой в голову с наклоном туловища влево

#### **Прямой удар левой в голову с наклоном туловища вправо**

Толчком носка правой ноги послать тело вперед, перенося вес на ступню левой ноги выпрямленной в коленном суставе. Одновременно резко выпрямляя левую руку, послав кулак в цель, туловище наклонить несколько вправо. Раскрытой правой кистью страховать подбородок, а опущенным локтем - туловище (Рис.11).



Рис. 11 *Прямой удар левой в голову с наклоном туловища вправо*

### ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ

1. Чрезмерный наклон туловища
2. Прогибание в пояснице
3. Левая нога остается в согнутом положении
4. Отсутствие защитных действий правой руки

### ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Перенос веса на левую ногу с наклоном туловища влево, вправо.
2. Выполнение предыдущих действий с посылаем левой руки в цель
3. Выполнение удара в целом

### **Прямой удар левой в голову в переносом веса на правую ногу**

Толчком носка левой ноги перенести вес на правую ногу, сгибаемую в колене. Одновременно поворачивая туловище слева направо резко выпрямить левую руку и послать кулак в цель. В конечном положении раскрытой правой кистью защитить подбородок, а опущенным локтем прикрыть туловище. (Рис. 12).



Рис. 12. *Прямой удар левой в голову с переносом веса на правую ногу*  
 Этот удар применяют для перехвата инициативы, когда противник атакует серией ударов в голову.

### ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ

1. Голова откинута назад
2. Спина прогнута в пояснице
3. Левая ступня оторвана от опоры
4. Отсутствие защитных действий правой рукой

### ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Перенос веса на правую ногу
2. Перенос веса с поворотом туловища слева направо
3. Слитное выполнение предыдущих элементов с посыланием руки в цель
4. Отработка удара в целом

### **Прямой удар левой в туловище**

Толчком носка правой ноги, перенося вес на левую ногу, касающуюся опоры передней частью стопы повернутой вовнутрь, с движением таза вниз, а туловища вперед и вправо (примерно 45 градусов по отношению к противнику), резко выпрямить левую руку и послать кулак прямолинейно в цель (Рис. 13).



Рис. 13. *Прямой удар левой в туловище*

В конечном положении раскрытой кистью правой руки страховать подбородок, а локтем - туловище.

#### ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ

1. Чрезмерно согнуто туловище
2. Недостаточно согнуты ноги
3. Правая пятка оторвана от опоры
4. Голова повернута вправо
5. Отсутствие защитных действий правой руки

#### ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Перенос веса на левую ногу с одновременным поворотом левой ступни вовнутрь
2. Перенос веса с движением таза вниз
3. Перенос веса с движением туловища вперед и вправо
4. Слитное выполнение предыдущих элементов с посылаем руки в цель
5. Отработка удара в целом
6. Отработка удара на боксерском мешке

#### **Прямой удар правой в голову**

И.П. - левосторонняя боевая стойка. Толчком носка правой ноги послать тело вперед на левую ногу. Одновременно разворачивая таз и туловище справа налево резко послать правую руку прямолинейно в цель. (Рис. 14)



Рис. 14. Прямой удар правой в голову

В момент удара правую кисть сжать в кулак пальцами вниз, открытую ладонь левой руки повернутую тыльной стороной к подбородку подтянуть к голове а локтем прикрыть туловище.

#### ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ

1. Недостаточный перенос веса на левую ногу
2. Недостаточный поворот туловища
3. Чрезмерный наклон туловища вперед
4. Левая рука не обеспечивает защиту в момент удара
5. Правая рука после удара опускается вниз

#### ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Перенос веса тела на переднюю ногу, с поворотом туловища в сторону опорной ноги
2. Выполнение предыдущих элементов на более согнутых ногах
3. Выполнение предыдущих элементов с посылаем бьющей руки в цель
4. Выполнение ударов перед зеркалом
5. Отработка ударов на легком боксерском мешке

#### **Прямой удар правой в туловище**

Прямой удар правой в туловище выполняют подобно удару в голову, но движение бьющей руки начинают одновременно с движением таза вниз. В конечном положении ноги согнуты, туловище несколько наклонено вперед. Левый локоть вдоль туловища чуть смещен вовнутрь для защиты от встречных ударов (Рис.15).



Рис. 15. *Прямой удар правой в туловище*

### ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ

1. Чрезмерный наклон туловища
2. Отсутствие выполнения защиты левой рукой
3. Недостаточно согнуты ноги

### ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Перенос веса на левую ногу с поворотом туловища с права налево
2. Выполнение предыдущих элементов на более согнутых ногах
3. Выполнение предыдущих элементов с посыланием руки в цель
4. Выполнение удара в целом перед зеркалом
5. Отработка удара на легком боксерском мешке

### **Короткий прямой удар правой в голову с переносом веса на левую ногу**

И.П. - фронтальная стойка. Толчком левой ноги перенести вес на правую ногу, одновременно выпрямляя и вращая туловище слева направо, отвести правую кисть несколько вправо на уровень своего подбородка. Резким толчком правой ноги и вращением туловища справа налево, перенося вес тела на левую ногу, послать кулак прямолинейно в цель. (Рис.16).



а

б

в

Рис. 16. *Короткий прямой удар правой в голову с переносом веса на левую ногу*

В последний момент согнуть кисть в лучезапястном суставе вперед, это увеличит скорость движения кулака.

### **Короткий прямой удар левой в голову с переносом веса на правую ногу**

Этот удар выполняют подобно удару правой руки, но движение начинают с переноса туловища на левую ногу.

### ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ

1. Чрезмерный прогиб в пояснице перед ударом
2. Недостаточный перенос веса на разноименную ногу к бьющей руке
3. Недостаточный поворот туловища в момент удара
4. Кулак бьющей руки недовернут книзу
5. Рука, выполняющая защиту в момент удара отведена в сторону или опущена вниз.

### ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Перенос веса с левой на правую и обратно с поворотом туловища в сторону опорной ноги и наоборот
2. Выполнение предыдущих элементов с выпрямлением туловища и отведение в сторону кулака бьющей руки
3. Выполнение удара в целом в медленном темпе
4. Отработка ударов на легком боксерском мешке

## УДАРЫ СБОКУ

**Боковой удар правой в голову с переносом веса на левую ногу**  
 И.П. - фронтальная стойка. Перенести вес тела на правую ногу, несколько повернув туловище направо и чуть опустив правое плечо. Далее, толчком носка правой ноги, вслед за которым резко поворачивая туловище справа налево, перенося вес на левую ногу, стремительно послать согнутую под прямым углом правую руку в цель (Рис.17).



а



б



в



г

Рис. 17. Боковой удар правой в голову с переносом веса на левую ногу  
 В момент удара сжать кисть в кулак, повернув его пальцами вниз, а локоть удерживать в одной плоскости с кулаком на уровне подбородка противника. Левую кисть открытой ладонью повернуть к подбородку для защиты головы, а локтем прикрыть туловище. После удара бьющая рука кратчайшим путем возвращается к подбородку.

**Боковой удар левой в голову с переносом веса на правую ногу**  
 Боковой удар левой выполняют подобно боковому правой, но движение начинают с толчка носка левой ноги и поворот выполняют слева направо.

### ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ

1. Недостаточный перенос веса
2. Поворот на обеих ступнях
3. Наклон туловища влево(вправо) в конечном положении
4. Голова повернута в сторону опорной ноги
5. Рука осуществляющая защиту далеко отведена от подбородка
6. Недостаточно поднят локоть бьющей руки

**Боковой удар правой в голову с переносом веса на правую ногу**  
 И.П. - фронтальная стойка. Перенести вес тела на правую ногу, повернуть туловище несколько вправо и чуть опустить правое плечо. Далее, толчком правой ноги резко поворачивая таз и туловище справа налево и сохраняя вес на правой ноге, стремительно послать согнутую под прямым углом в локтевом суставе правую руку в цель. (Рис.18)



**а**



**б**



**в**



**г**

Рис. 18. Боковой удар правой в голову с переносом веса на правую ногу

В конечном положении удара правую кисть сжать в кулак, повернув его пальцами вниз, а локоть удерживать в одной плоскости с кулаком на уровне подбородка противника. Кисть левой руки развернуть тыльной стороной открытой ладони к подбородку, защитив голову, а опущенным локтем, туловище.

### **Боковой удар левой в голову с переносом веса на левую ногу**

Этот удар выполняют подобно удару правой в голову, но вес переносят на левую ногу, а поворот туловища осуществляют слева направо.

### ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ

1. Отрыв пятки опорной ноги
2. Наклон туловища в сторону опорной ноги
3. Рука, выполняющая защиту далеко отведена от подбородка
4. Недостаточно поднят локоть бьющей руки

### **ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

1. Перенос веса на правую, левую ногу
2. Перенос веса на левую ногу с поворотом туловища влево, вправо
3. Перенос веса на правую ногу с поворотом туловища вправо, влево
4. Выполнение предыдущих элементов с посыланием руки в цель
5. Отработка ударов на легком боксерском мешке

### **Боковые удары в туловище**

Боковые удары в туловище выполняют подобно ударом в голову, изменив направление бьющей руки. Предплечье бьющей руки направить перпендикулярно туловищу противника, а кисть повернутую сжатыми пальцами к себе и согнуть лучезапястном суставе вовнутрь (Рис. 19).



а



б



в

Рис. 19. Боковой удар левой в туловище с переносом веса на правую

### ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ

1. Недостаточный поворот туловища
2. Поворот туловища выполнен на обеих ступнях
3. Сильно отставлен таз назад
4. Туловище наклонено в сторону
5. Плечевой пояс закрепощен
6. Предплечье бьющей руки не перпендикулярно туловищу противника
7. Рука выполняющая защиту далеко отведена от подбородка
8. В конечном положении обе ноги согнуты

### ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. И.П. - фронтальная стойка. Перенос веса с правой на левую и обратно с поворотом туловища влево, вправо.
2. Последовательное выполнение предыдущих элементов с ударом рукой так, что бы кулак достигал цели в момент, когда перенос веса закончен.
3. Поочередное выполнение ударов левой и правой рукой перед зеркалом, стоя лицом, боком к нему
4. Выполнение ударов на легком боксерском мешке

### УДАРЫ СНИЗУ

#### **Удар правой снизу в туловище с переносом веса на левую ногу**

И.П. - фронтальная стойка. Толчком левой ноги перенести вес на правую ногу, вращая таз и туловище слева направо и подать его несколько назад. Затем, толчком носка правой ноги, выпрямляя обе ноги, перенести вес на левую ногу, с одновременным выпрямлением ног и поворотом туловища справа налево, направить кулак правой руки в цель. Кисть сжата в кулак пальцами вверх (Рис. 20).



а

б

в

г

Рис. 20. Удар правой снизу в туловище с переносом веса на левую ногу

### **Удар левой снизу в туловище с переносом веса на правую ногу**

Этот удар выполняют подобно удару снизу правой рукой, но движение начинают с переносом веса на левую ногу и в дальнейшем туловище при ударе поворачивают слева направо.

#### **ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ**

1. Поворот туловища выполнен на обеих ступнях
2. Недостаточный поворот туловища
3. Недостаточно опущено плечо бьющей руки перед ударом
4. Чрезмерный замах
5. Сильный прогиб в пояснице
6. Искажено направление движение кулака бьющей руки
7. Недовернут кулак бьющей руки
8. Рука, выполняющая защиту, находится далеко от подбородка

### **Удар правой снизу в туловище с переносом веса на правую ногу**

ИЛ. - фронтальная стойка. Перенести вес на правую ногу, несколько повернув туловище вправо. Толчком носка правой ноги, выпрямляя ее и вращая туловище справа налево, резко послать руку в цель, сжимая кисть в кулак пальцами вверх. (Рис.21).



Рис. 21. Удар правой снизу в туловище с переносом веса на правую ногу

### **Удар левой снизу в туловище с переносом веса на левую ногу**

Этот удар выполняют подобно удару правой рукой, но движение начинают с переноса веса на левую ногу и в дальнейшем удар выполняют с поворотом туловища слева направо.

### ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ

1. Сильный наклон туловища
2. Чрезмерный прогиб в пояснице
3. Недовернут кулак бьющей руки

### ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. И.П. - фронтальная стойка. Перенос веса с правой ноги на левую и обратно с поворотом туловища влево, вправо
2. Поворот туловища с опускание плеча бьющей руки
3. Последовательное выполнение предыдущих элементов с с посыланием бьющей руки в цель.
4. Поочередное выполнение ударов левой и правой рукой перед зеркалом, стоя к нему лицом, левым и правым боком
5. Выполнение ударов на легком боксерском мешке

#### **Удар правой снизу в голову с переносом веса на левую ногу**

И.П. - фронтальная стойка. Перенести вес на правую ногу несколько повернув туловище вправо. Затем, толчком носка правой ноги резко выпрямляя обе ноги перенося вес на левую ногу, выпрямляя туловище резким рывком правым плечом вверх, направить кулак к цели. В момент удара кисть сжата в кулак, развернутый пальцами к себе (рис. 22).



а

б

в

Рис. 22. Удар правой снизу в голову с переносом веса на левую ногу

#### **Удар левой снизу в голову с переносом веса на правую ногу**

Этот удар выполняют подобно удару правой, но движение начинают переноса веса тела на левую ногу, а удар выполняют с поворотом туловища слева направо

### ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ

1. Поворот туловища выполнен на обеих ступнях
2. Чрезмерный наклон туловища
3. Недостаточное движение плеча вверх
4. Недовернут кулак бьющей руки

### ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. И.П. - фронтальная стойка. Перенос веса с левой ноги на правую и обратно с поворотом туловища в сторону опорной ноги.
2. Последовательное выполнение предыдущих элементов с посылаем бьющей руки в цель
3. Отработка ударов на боксерском мешке

### **ОДИНОЧНЫЕ ПРЯМЫЕ УДАРЫ В ДВИЖЕНИИ**

#### **Прямой удар левой в голову с шагом вперед**

Толчком носка правой ноги подать тело вперед. Вышагивая вперед левой ногой на носок и перенося вес тела на полную ступню, одновременно поворачивая туловище слева направо, резко выпрямляя левую ногу, стремительно послать кулак прямолинейно в цель (Рис. 23).



Рис. 23. Прямой удар левой в голову с шагом вперед

Раскрытой правой ладонью, повернутой тыльной стороной к себе, защитить голову, а локтем туловище. После толчка и шага левой вперед, правая нога подтягивается в исходное положение. После удара левая рука кратчайшим путем возвращается в И.П.

### **Прямой удар левой в голову с шагом влево**

Толчком носка правой ноги перенести вес тела на вышагивающую влево левую ногу. Одновременно вращая туловище слева направо, резко выпрямляя левую ногу послать кулак прямолинейно в цель. Правую ногу после толчка и шага левой ноги, подтянуть в исходное положение. Правая рука открытой ладонью страхует подбородок, а локтем - туловище (Рис.24).



*Рис. 24. Прямой удар левой в голову с шагом влево*

### **Прямой удар левой в голову с шагом вправо**

Толчком носка правой ноги подать тело вперед, одновременно поворачивая туловище справа налево и слегка сгибая левую ногу в коленном суставе.

Резким толчком левой ноги послать тело вперед, поворачивая его слева направо, одновременно вышагивая правой ногой вперед вправо. Резко выпрямляя левую руку, направить кулак прямолинейно к цели. Раскрытой правой ладонью, повернутой тыльной стороной к себе защитить подбородок, а опущенным локтем - туловище.

Применять этот удар следует в сочетании с предварительными обманными движениями туловища вправо и влево. (Рис.25).



Рис. 25. *Прямой удар левой в голову с шагом вправо*

ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ

1. Опускание левой руки перед ударом.
2. Чрезмерный наклон туловища вперед.
3. Постановка вышагивающей ноги на пятку, либо носком наружу 4
- Отведение в момент удара правой кисти от подбородка
5. Голова откинута назад
6. Поворот головы с потерей контроля за противником
7. Закрывание глаз в момент удара (Рис. 26).



Рис. 26. *Характерная ошибка. Потеря контроля за противником*

### Прямой удар левой в голову с шагом назад

Этот удар способствует формированию навыка наносить удары при отступлении на среднюю и ближнюю дистанции (Рис. 27 ).



Рис. 27. Прямой удар левой в голову с шагом назад

Толчком носка левой ноги быстро сделать шаг назад. Одновременно вращая туловище слева направо резко выпрямить левую руку послать кулак прямолинейно в цель. Левую ногу после толчка и шага назад правой, подтянуть в исходное положение. Ладонь правой руки страхует подбородок, а опущенный локоть - туловище.

### ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ

1. Ступня правой ноги после отшага назад развернута носком наружу
2. Прогиб в пояснице
3. Голова откинута назад
4. Недостаточный поворот туловища
5. Правая рука не выполняет защиту

### ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Перенос веса с правой на левую и обратно с поворотом туловища в сторону опорной ноги
2. Перенос веса с поворотом туловища в сторону на вышагивающую ногу
3. Слитное выполнение предыдущих элементов с посланием бьющей руки в цель
4. Выполнение ударов перед зеркалом лицом и боком к нему

### **Прямой удар левой в туловище с шагом вперед**

Этот удар применяют при атаке с шагом вперед. Он очень эффективен, как контрудар, когда противник атакует прямой левой в голову. Толчком носка правой ноги и шагом вперед левой ноги наклонить туловище вперед - вправо (примерно под углом 45 градусов по отношению к противнику), одновременно резко выпрямляя левую руку, послать кулак прямолинейно в цель. Раскрытой правой ладонью, повернутой тыльной стороной к себе защитить голову, а локтем туловище (Рис. 28).



Рис. 28. Прямой удар левой в туловище с шагом вперед

Правая нога после толчка и шага левой ногой вперед подтягивается в исходное положение.

### **Прямой удар левой в туловище с шагом вправо**

Толчком правой ноги подать тело вперед, поворачивая туловище влево и слегка согнуть левую ногу. Далее резким толчком левой ноги послать тело вправо на вышагивающую правую ногу. Одновременно поворачивая туловище слева - направо и несколько наклоняясь вперед стремительно послать левую руку в цель, выпрямляя ее в локтевом суставе. В конечном положении ноги согнуты. Правая нога на полной ступне. Правая кисть раскрытой ладонью страхует голову, а локоть туловище. (Рис.29).



Рис. 29. Прямой удар левой в туловище с шагом вправо

### ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ

1. Чрезмерный наклон туловища вперед
2. Голова опущена, потеря контроля над противником.
3. Постановка вышагивающей ноги носком наружу
4. Движение бьющей руки непрямолинейно.
5. Опускание правой руки в момент удара левой.
6. Отставление таза назад

### ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Перенос веса и поворот туловища в сторону вышагивающей ноги
2. Выполнение предыдущих элементов с посыланием бьющей руки в цель
3. Выполнение удара перед зеркалом
4. Отработка удара на легком боксерском мешке

### **Прямой удар правой в голову с шагом вперед**

Более длинный путь прохождения кулака до цели создает возможность противнику своевременно принять соответствующую защиту. Поэтому, одиночный прямой удар правой в голову применяют реже по сравнению с прямым ударом левой и тщательно готовят его различными способами: отступая, вызывая продвижение противника на себя; обманными действиями левой руки, отвлекая противника.

Прямой удар правой в голову применяют в трех тактических формах - атакующий, встречной и ответной.

Толчком носка правой ноги послать тело вперед на вышагивающую вперед левую ногу. Одновременно поворачивая туловище справа - налево послать кулак правой руки прямолинейно в цель (Рис. 30).



*Рис. 30. Прямой удар правой в голову с шагом вперед*

С приближением кулака к цели, ладонь левой руки подтянуть для страховки к подбородку, а опущенным локтем прикрыть туловище.

Правую ногу оставить на месте, либо подтянуть вперед, в зависимости от расстояния до цели.

### **Прямой удар правой в туловище с шагом вперед**

Как самостоятельный атакующий удар применяется редко. Обычно, его применяют в сочетании с обманными движениями или ложными ударами левой рукой в голову. Наиболее эффективен встречный прямой правой в туловище.

Техника выполнения аналогична прямому в голову с той разницей, что туловище чуть больше наклонено вперед, а локоть левой руки больше смещен внутрь для защиты туловища (Рис, 31.).



Рис. 31. *Прямой удар правой в туловище с шагом вперед*

Прямые удары в голову и туловище с шагом влево выполняют подобно тем же ударом с шагом вперед, но изменив направление вышагивающей ноги

#### ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ

1. Недостаточный поворот туловища
2. Недостаточно согнута левая нога
3. Чрезмерный наклон туловища
4. Составление таза назад
5. Опускание кулака вниз после удара
6. Отсутствие защиты левой рукой
7. Опускание головы, потеря контроля над противником

#### ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Перенос веса с левой на правую и обратно с одновременным поворотом туловища
2. Перенос веса на вышагивающую ногу с поворотом в сторону вышагивающей ноги
3. Слитное выполнение удара в целом
4. Отработка ударов на легком боксерском мешке

**Короткий прямой удар правой в голову с шагом вперед левой ногой**  
И.П. - фронтальная стойка. Перенося вес на правую ногу, вращая туловище слева направо, выпрямить его и отвести правую кисть несколько вправо, на уровень своего подбородка. Резким толчком правой ноги, делая шаг вперед левой ногой и вращая туловище справа налево, перенести вес на левую ногу, одновременно послать правый кулак прямолинейно в цель. В момент удара согнуть кисть в лучезапястном суставе книзу (Рис.32.).

**а****б**

Рис. 32. *Короткий прямой удар правой в голову с шагом вперед левой ногой*

**Короткий прямой удар левой в голову с шагом вперед правой ногой**  
 Этот удар выполняют подобно удару правой рукой, но движение начинают с переносом веса на левую ногу.

### ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ

1. Недостаточный поворот туловища
2. Недостаточно согнута бьющая рука в лучезапястном суставе
3. Отсутствие защиты левой рукой

### ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Повороты туловища с переносом веса на левую, правую ногу.
2. Выполнение предыдущих элементов с отведением бьющей руки
3. Выполнение ударов стоя близко перед боксерским мешком

### **Короткий прямой удар правой в голову с шагом назад**

И.П. - фронтальная стойка. Толчком левой ноги сделать шаг правой назад и перенести на нее вес, одновременно вращая туловище слева направо, отвести кисть правой руки несколько вправо на уровень своего подбородка. Толчком правой ноги, перенося вес на левую ногу и одновременно вращая туловище справа налево подать вперед, а кулак направить прямолинейно в цель. В момент удара согнуть кисть в лучезапястном суставе вперед (Рис. 33).



**а**



б

Рис. 33. *Короткий прямой удар правой в голову с шагом назад*

### **Короткий прямой удар левой в голову с шагом левой назад**

Этот удар выполняют подобно короткому удару правой в голову, но движение начинают с толчка правой ногой и шага назад левой.

### ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ

1. Недостаточно выпрямлено туловище перед нанесением удара
2. Чрезмерный прогиб в пояснице
3. Чрезмерный замах
4. Отсутствие защиты левой рукой

### ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Перенос веса с поворотом туловища на отшагивающую ногу
2. Выполнение предыдущих элементов с посыланием кулака в цель

### **ПОВТОРНЫЕ ПРЯМЫЕ УДАРЫ**

Повторными ударами называются такие сочетания, в которых последовательно наносят два удара и более одной рукой.

### **Повторные прямые удары левой в голову**

Атака повторными ударами левой в голову заставляет противника переходить в защиту, т.е. поднять руки, что создает предпосылку для нанесения акцентированного удара правой в открываемую часть туловища. Техника нанесения повторных ударов в голову аналогична технике одиночного удара. После каждого нанесенного удара необходимо подтягивать правую ногу в исходное положение. Левый кулак после предыдущего удара как бы описывает небольшую окружность. Атаку продолжить продвигаясь вперед на носках (Рис. 34.).

**а****б****в**

Рис. 34. Повторные прямые удары левой в голову  
ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ

1. В конечном положении удара касание опоры одной ногой.
2. Чрезмерное опускание левого кулака после каждого удара
3. Голова откинута назад
4. Прогиб в пояснице
5. Правая рука не выполняет защиту в момент нанесения ударов

### **Повторные прямые удары левой в голову, в туловище**

Быстрый первый удар прямой левой в голову обеспечивает эффективное нанесение второго удара левой в туловище.

Техника выполнения повторных ударов аналогична технике одиночных (Рис. 35).



**а**



**б**

*Рис. 35. Повторные прямые удары левой в голову, в туловище*

После выполнения второго прямого удара левой в туловище не следует резко выпрямляться. Выпрямлять туловище и ноги следует после небольшой паузы, предварительно вернув левую ногу в исходное положение толчком носка.

#### ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ

1. Чрезмерный разворот туловища слева направо перед прямым левой в голову.
2. Чрезмерный наклон туловища вперед
3. В момент удара в туловище левая нога касается опоры полной ступней, развернутой наружу

### **Прямые повторные удары левой в туловище, в голову**

После выполнения удара левой в туловище следует сделать некоторую тактическую паузу, а затем, неожиданно для противника, быстро нанести прямой удар левой в голову (Рис.36).



**а**



**б**

Рис. 36. Прямые повторные удары левой в туловище, в голову

### **ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ**

1. Сильный наклон туловища вперед
2. В конце первого удара вес не перенесен на левую ногу
3. В момент удара левой, правая не выполняет защиту

### **ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

1. Выполнение повторных ударов по разделениям
2. Слитное выполнение повторных ударов в медленном темпе
3. Выполнение ударов в быстром темпе

4. Отработка ударов на легком боксерском мешке таким образом, чтобы первый удар наносили по воздуху, а второй - акцентированный удар, по мешку

### **ДВОЙНЫЕ И СЕРИЙНЫЕ ПРЯМЫЕ УДАРЫ**

**Двойными** называют такие сочетания, в которых последовательно наносят два удара одной и другой рукой; **серийными** - в которых последовательно наносят три и более ударов с определенным чередованием рук. Техника двойных и серийных ударов аналогична описанной выше технике одиночных ударов. Однако в комбинациях быстрые удары должны предшествовать сильным. Комбинацию, как правило, оканчивают акцентированным ударом. После выполнения предыдущего удара необходимо создать предпосылку для выполнения последующего. Этого достигают за счет активной работы ног, туловища, сохраняя устойчивое положение.

Серию ударов наносят попеременно обеими руками в различные цели, в самых различных сочетаниях. Составляющие серию удары необходимо наносить слитно и непрерывно.. Применяя серии ударов, необходимо сохранять равновесие на обеих ногах попеременно, но не полностью перемещать вес с одной на другую. Сопровождать удары нужно небольшими поворотами туловища.

#### **Двухударные комбинации из прямых ударов**

В зависимости от установки боя, тактических задач, различные комбинации из двух прямых ударов в голову и туловище применяют в атакующей, встречной и ответной формах.

#### **Удары левой, правой в голову**

Толчком носка правой ноги послать тело вперед, резко разогнув правую ногу. С шагом левой вперед с носка на полную ступню, вращая туловище слева направо резко направить кулак левой к цели. Из этого положения, двигаясь вперед, резко направить правую руку в цель, вращая туловище справа налево одновременно перенося вес на левую ногу. Правый кулак касается цели в момент постановки правой ноги на переднюю часть ноги, предварительно сделав небольшой подшаг вперед (Рис.37).



а



б

Рис. 37. Удары левой, правой в голову

### Удары левой, правой в туловище

Эта комбинация имеет две разновидности. В одном случае удар левой наносят под шаг левой ноги, а при ударе правой рукой, правая нога подтягивается.

В других случаях прямой удар левой в голову используют для отвлечения внимания противника от защиты туловища. Вес тела при ударе левой в голову остается на правой ноге. Когда наносят удар правой в туловище, то одновременно с ним вес тела переносится на вышагивающую вперед левую ногу (Рис.38).



а

б

Рис. 38. Удары левой в голову, правой в туловище

При ударе правой, туловище целесообразно отклонить несколько влево, это дает возможность кулаку эффективнее пройти между локтем противника в область солнечного сплетения.

#### ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ

1. Чрезмерный наклон туловища
2. Недостаточный поворот туловища
3. Рука, выполняющая защитные функции, расположена далеко от головы

#### ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Выполнения ударов по разделениям
2. Слитное выполнение ударов в медленном темпе
3. Отработка ударов на легком боксерском мешке

Очень важно уметь наносить удары не только при собственной атаке, но и при атаке противника.

### **ПРЯМЫЕ УДАРЫ ЛЕВОЙ, ПРАВОЙ В ГОЛОВУ ПРИ ОТХОДЕ НАЗАД**

При выполнении этой комбинации необходимо внимательно следить за атакой противника и сработать опережая его. При атаке прямым левой в голову, несколько отшагивая левой назад встретить его прямым левой в голову. Отшагивая правой назад, нанести прямой правой в голову (Рис, 39).



**а**

**б**

Рис. 39. *Прямые удары левой, правой в голову при отходе назад*

В момент удара правой, левую руку подтянуть к подбородку, для выполнения защиты.

#### ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ

1. Слишком длинный шаг левой ногой назад
2. Постановка левой стопы развернутой носком наружу
3. Голова в момент удара откинута назад
4. Рука, выполняющая защиту, расположена далеко от подбородка

## ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Выполнение ударов по разделениям
2. Слитное выполнение ударов в медленном темпе
3. Выполнение ударов в быстром темпе
4. Отработка ударов на боксерских лапах с партнером

## ТРЕХУДАРНЫЕ СЕРИИ ИЗ ПРЯМЫХ УДАРОВ

Серию ударов необходимо использовать на определенной дистанции. Начиная атаку серией важно подготовить исходное положение, соответствующие дистанции с противником. Каждая серия имеет свой порядок чередования ударов.

Важное значение при проведении серии имеет быстрота выполнения ударов и длительность паузы между ними. Для того, чтобы удары выполняли в определенном ритме, при подаче команд целесообразно выдерживать паузы. В частности, для серии из трех прямых ударов в голову - левой - левой - правой команду можно назвать так: "Раз...раз - два", т.е. после первого удара делается небольшая пауза, а затем последующие удары выполняются быстро.

При команде "раз - раз- два" все три прямых удара наносят подряд через одинаковые паузы и т.д.

Таким же образом следует отдавать команды с чередованием прямых ударов в голову и туловище.

Паузы между ударами на средней дистанции сокращаются, т.к. расстояния между партнерами меньше.

Самые короткие паузы между ударами той или иной серии могут быть на близкой дистанции.

## ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ

1. Потеря равновесия
2. Свободная рука не выполняет защиту головы и туловища

## ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Выполнение ударов в медленном темпе
2. Отработка серии на боксерских лапах с партнером
3. Отработка серии в парах предварительно изучив защиты от прямых

## ОДИНОЧНЫЕ БОКОВЫЕ УДАРЫ В ДВИЖЕНИИ

В зависимости от ситуации и дистанции с противником применяют длинный или короткий боковые удары. Длинный боковой удар наносят из боевой стойки почти разогнутой рукой, кулаком развернутым пальцами наружу. Движение в атаке коротким боковым подобно длинному, но удар выполняют согнутой в локте рукой и без замаха.

### **Боковой удар левой в голову с шагом вперед**

Толчком носка правой ноги, вращая туловище справа налево, перенести вес на вышагивающую вперед левую ногу. Поворачиваясь на передней части левой ступни, резко выпрямиться и одновременно вращая туловище слева направо послать левый кулак снизу вверх и далее по горизонтали в цель (Рис.40).



Рис.40 *Боковой удар левой в голову с шагом вперед*

Во время удара кулак бьющей руки, повернутый пальцами к себе, сжимается. Ладонью правой руки страхуют голову, а опущенным локтем туловище. В момент удара локоть бьющей руки находится на уровне плеча.

### **Боковой удар левой в голову с шагом вправо**

Толчком носка правой ноги и вращая туловище справа налево, перенести вес на вышагивающую (незначительно) вперед левую ногу. Толчком левой ноги сделать резкий бросок тела вперед, одновременно выпрямляясь и вращая его слева направо, направить левый кулак снизу вверх и затем по горизонтали в цель, одновременно перенося вес на вышагивающую вправо правую ногу (Рис 41).



Рис. 41. *Боковой удар левой в голову с шагом вправо*  
 Кулак фиксировать на цели пальцами развернутыми наружу. Правая ладонь в момент удара страхует голову, а локоть - туловище.

**Боковой удар левой в туловище с шагом вперед левой ногой**

Техника бокового удара левой в туловище подобно аналогично удару в голову, но туловище при толчке, повороте слева направо в пояснице не разгибается, бьющая рука выпрямляется больше, а кулак сильно согнут вовнутрь в лучезапястном суставе (Рис.42).



Рис. 42. *Боковой удар левой в туловище с шагом вперед левой ногой*  
 Техника выполнения боковых ударов левой в голову и туловище с шагом влево, подобна тем же ударом с шагом вправо, лишь несколько изменено направление движения левой ноги.

### **Боковой удар левой в туловище с шагом вправо**

Техника выполнения бокового удара левой в туловище с шагом вправо мало чем отличается от техники этого же удара в голову. Туловище перед шагом правой вперед - вправо не выпрямляют, а шаг правой ногой делают длиннее, чем в первом случае (Рис. 43).



Рис. 43. Боковой удар левой в туловище с шагом вправо

Этот удар очень коварен. При точном попадании в область печени он вызывает острую боль, что может вызвать потерю двигательной активности (нокдаун).

#### ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ

1. Недостаточен поворот туловища
2. В момент удара опущен локоть бьющей руки
3. Недостаточно повернут кулак бьющей руки
4. Чрезмерный наклон туловища
5. В конечном положении таз отставлен назад
6. Опускание рук в момент поворота справа налево
7. В момент удара правая рука не выполняет защитных функций

#### **Боковой удар правой в голову с шагом вперед левой ногой**

Несколько повернуть таз и туловище слева направо. Из этого исходного положения толчком правой ноги перенести вес на вышагивающую вперед левую ногу. В момент касания левой ступни пола, резко повернуть туловище справа налево, направив бьющую руку, согнутую под прямым углом в цель (рис. 44).



Рис. 44. *Боковой удар правой в голову с шагом вперед левой ногой*

В момент удара кулак бьющей руки повернут пальцами вниз, а локоть в одной плоскости с кулаком на уровне подбородка противника. Вес тела полностью перенесен на левую ногу. Левая рука осуществляет защиту головы и туловища.

**Боковой удар правой в голову с шагом вправо**

Толчком носка левой ноги, поворачивая туловище вправо перенести вес на вышагивающую вправо правую ногу. Толчком правого носка резко поворачивая туловище, справа налево направить кулак, согнутой под прямым углом правой руки в цель (Рис.45).



Рис. 45. *Боковой удар правой в голову с шагом вправо*

В момент удара кулак повернут пальцами вниз, локоть должен находиться в одной плоскости с кулаком на уровне подбородка противника.

### **Боковой удар правой в туловище с шагом вперед**

Поворачивая туловище слева направо, толчком правой ноги резко поворачивая туловище справа налево перенести вес на вышагивающую вперед левую ногу. Одновременно послать согнутую в локтевом суставе правую руку кулаком в цель (Рис. 46). В момент удара бьющей руки, кулак повернуть пальцами к себе, руки согнуть в лучезапястном суставе внутрь.



Рис. 46. Боковой удар правой в туловище с шагом вперед левой ногой

### **Боковой удар правой в туловище с шагом вправо**

Толчком правой ноги сделать шаг вправо и перенести на нее вес слегка повернув туловище вправо. Резким толчком правой ноги и поворотом туловища справа налево послать согнутую в локтевом суставе правую руку кулаком в цель. (Рис.47).



Рис. 47. Боковой удар правой в туловище с шагом вправо

В момент удара пальцы сжать в кулак и повернуть к себе, кисть согнуть в лучезапястном суставе внутрь.

#### ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ

1. Недостаточный поворот туловища
2. В момент поворота туловища отсутствует защита головы и туловища
3. Чрезмерный наклон туловища вперед
4. Сильно отставлен таз назад
5. В момент удара левая рука не выполняет защитные функции
6. Не повернут кулак правой руки в момент удара

#### ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Перенос веса и поворот туловища в сторону вышагивающей ноги и возвращение обратно
2. Выполнение тех же действий, на более согнутых ногах с более широким шагом
3. Слитное выполнение предыдущих действий с посылание бьющей руки в цель

### **ПОВТОРНЫЕ БОКОВЫЕ УДАРЫ**

#### **Повторные удары сбоку левой в туловище, в голову**

Сделать незначительный шаг левой ногой вперед и вращая туловище справа налево, перенести вес на согнутую левую ногу. Из этого исходного положения толчком левой, не разгибаясь в пояснице резко вращая туловище слева направо, направить боковой удар левой в туловище, затем, разгибаясь в пояснице выполнив короткий замах левой, направить боковой удар в голову (Рис.48).



а

б

Рис. 48. Повторный удар левой в туловище, в голову

В зависимости от ситуации и дистанции выполняют удары в движении и в промежуточных направлениях: вперед - влево; вперед - вправо. Техника их выполнения подобна технике в вышеописанных направлениях, только направление движения несколько изменено.

## ОДИНОЧНЫЕ УДАРЫ СНИЗУ В ДВИЖЕНИИ

### Удар правой снизу в туловище с шагом вправо

И.П. - фронтальная стойка. Толчком правой ноги, поворачивая туловище слева направо перенести вес на вышагивающую вправо правую ногу. При этом правая нога согнута в колене, а правое плечо опущено.

Из этого положения, резко выпрямляя левую ногу, посылая таз вперед, разгибая туловище и поворачивая, его справа налево, одновременно направить правую руку в цель (рис. 49).



а

**б****в****г**

Рис. 49. Удар правой снизу в туловище с шагом вправо

В момент удара правый кулак развернут пальцами кверху, а левый кулак подтянуть к голове, а локоть прижать к туловищу.

### **Удар левой снизу в туловище с шагом влево**

И.П. - фронтальная стойка. Толчком правой ноги, поворачивая туловище справа налево перенести вес на вышагивающую влево левую ногу. После касания левой ногой опоры, резко выпрямить ее, поворачивая туловище слева направо одновременно послать левую руку в цель (Рис. 50.).



Рис. 50. Удар левой снизу в туловище с шагом влево

### **ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ**

1. Вышагивание на прямую ногу
2. Отставление таза в момент удара
3. Чрезмерный прогиб в пояснице в момент удара
4. Кисть, выполняющая защиту находится далеко от головы, а локоть отведен в сторону

### ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Поворот туловища с переносом веса на вышагивающую вправо (влево) ногу
2. Поворот туловища с одновременным послание кулака в цель
3. Слитное выполнение удара в медленном темпе
4. Отработка удара на легком боксерском мешке

#### **Удар правой снизу в туловище с шагом вперед левой ногой**

И.П. - фронтальная стойка. Толчком правой ноги, несколько поворачивая туловище вправо и опустив правое плечо, перенести вес на вышагивающую вперед левую ногу. После касания левой ногой опоры, резко выпрямить ее и поворачивая туловище справа налево направить правый кулак пальцами кверху в цель (Рис.51).



а



б



**В**

Рис. 51. Удар правой снизу в туловище с шагом вперед левой ногой

В момент удара кулак левой руки подтянуть к голове, а локоть прижать к туловищу.

**Удар левой снизу в туловище с шагом вправо**

И.П. - фронтальная стойка. Перенести вес на левую ногу, несколько поворачивая туловище влево и опустив левое плечо. Из этого исходного положения толчком левой ноги перенести вес на вышагивающую правую ногу резко повернуть туловище слева направо направить левый кулак пальцами кверху в цель (Рис. 52).



**а**



б

Рис. 52. Удар левой снизу в туловище с шагом вправо

### ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ

1. Шаг вперед выполнен на прямую ногу
2. Недостаточный поворот туловища в момент удара
3. Чрезмерный наклон туловища вперед
4. Отсутствие защиты свободной рукой

### ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Повороты туловища с посылающим кулаком в цель
2. Слитное выполнение ударов в медленном темпе
3. Отработка ударов на легком боксерском мешке

### **Удар правой снизу в туловище с шагом назад правой ногой**

И.П. - фронтальная стойка. Слегка сгибая правую ногу в колене сделать шаг назад, и перенести на нее вес и несколько опустить правое плечо.

Из этого исходного положения с движением вперед и поворотом туловища справа налево направить правую руку в цель (Рис. 53).

**а****б****в**

Рис. 53. Удар правой снизу в туловище с шагом назад правой ногой

### **Удар левой снизу в туловище с шагом назад левой ногой**

Этот удар выполняют подобно удару правой рукой, но движение начинают с шагом левой ноги назад (Рис. 54).



а



б



в

Рис. 54. Удар левой снизу в туловище с шагом назад левой ногой

### ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ

1. Ступня вышагивающей ноги, развернута наружу
2. Чрезмерный прогиб в пояснице
3. Кисть, выполняющая защиту, находится далеко от головы, а локоть отведен в сторону

Удары снизу в голову в движении выполняют такими же способами, что и в туловище с той разницей, что движение бьющей руки направлено не вперед под тупым углом, а вверх под острым углом, и в момент удара туловище выпрямлено. На рисунках 55; 56 показано удары в голову в движении.

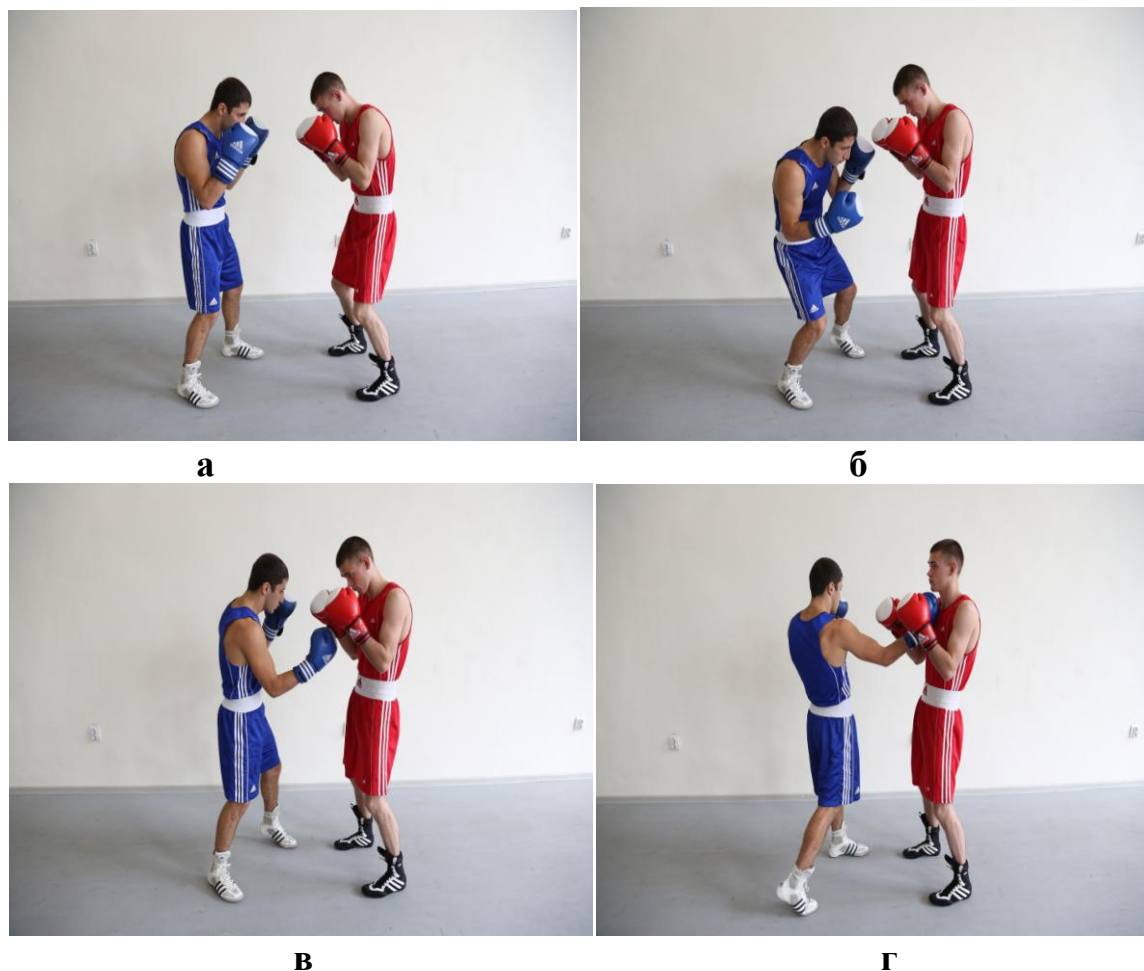


Рис. 55. Удар правой снизу в голову с шагом вперед левой ногой





Рис. 56. Удар правой снизу в голову с шагом назад правой ногой

### ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ

1. Закрепощен плечевой пояс
2. Чрезмерный прогиб в пояснице
3. В момент удара поднят плечевой сустав бьющей руки
4. Рука, осуществляющая защиту, опущена вниз

### ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Выполнение ударов на боксерской груше
2. Отработка ударов с партнером на боксерских лапах

### ПОВТОРНЫЕ УДАРЫ СНИЗУ

#### **Повторные удары снизу в туловище и в голову**

Повторные удары снизу наносят и правой, и левой рукой, как в туловище, так и в голову. Техника повторного удара изменяется в зависимости от положения противника и цели, основа техники ударов остается без изменения.

Повторный удар снизу в туловище усиливают поворотом таза, туловища и движением их вперед. Удар снизу в голову усиливают резким выпрямлением спины, делая рывок плечом вверх, выпрямляя ноги и поднимаясь на носки. На рисунке 57 показан повторный удар правой снизу в туловище – в голову.

**а****б**

*Рис. 57. Повторный удар правой снизу в туловище - в голову*

Повторный удар левой снизу в туловище, в голову выполняют подобно повторному правой, но движение начинают с переноса тела на левую ногу. К повторным ударам часто бывает целесообразно добавить третий удар, наносимый другой рукой.

### КОМБИНАЦИЯ ИЗ ДВУХ УДАРОВ

Из ударов в голову и туловище и их вариантов складывают комбинации, которые используют в бою.

Выбор соответствующей комбинации и техника ее выполнения зависят от положения тела принятого противником. В соответствии с этим выполняя комбинации из двух ударов в голову (Рис.58), в голову и туловище (Рис.59) необходимо перемещать вес тела то на разноименную ударную ногу, то на одноименную, то распределять его равномерно на обеих ногах.

Сочетание двух ударов нужно выполнять быстро и в тренировке доводить до автоматизма.



**а**



**б**

Рис. 58. Короткий прямой удар правой в голову, левой снизу в голову



а



б

Рис. 59. Боковой удар левой в голову, правой снизу в туловище

## КОМБИНАЦИИ ИЗ ТРЕХ УДАРОВ

### Серия из трех ударов

В каждой отдельной трехударной серии третий удар, завершающий серию, наносят с акцентом. Следовательно, первые два удара наносят для отвлечения противника от защиты места, куда будет нанесен третий - акцентированный удар (Рис. 60; 61; 62).

**а****б****в**

*Рис. 60. Серии из трех ударов: левой снизу в туловище, боковой левой в голову, короткий прямой правой в голову.*

Нанося второй удар серии, предшествующий заключительному удару, необходимо подготовить удобное исходное положение для акцентированного третьего удара. Систематически совершенствуйтесь в

ударах сериями, в боевой обстановке в нужный момент можно нанести определенную серию почти автоматически.

**а****б****в**

Рис. 61. Серия из трех ударов: боковой левой, правой в голову, левой снизу в туловище

**а****б****в**

Рис. 62. Серия из трех ударов: правой, левой снизу в туловище, боковой правой в голову

## ЛИТЕРАТУРА

1. Удары и защита от ударов. Учебное пособие Уфа: УЮИ МВД России, 2010- 133с.
2. Уфимцев О.Ю., Клещев В.Н. Становление и совершенствование техники ударов, защит и передвижений в процессе занятия по физической подготовке в системе МВД России: учебно-методическое пособие. – Москва, 2001. – 80 с.
3. Лукутин А.А. Методика обучения сотрудников органов внутренних дел рукопашному бою с правонарушителями : учебно-методическое пособие / А.А. Лукутин, Н.Н. Устюжанин, А.И. Орлов; Нижегородская академия МВД РФ. –Н.Новгород, Нижегородская академия МВД России, 2009 – 59 с.
4. Школа современного бокса/ Пэт О Лири, Аман Атилов;худож.-оформ. А. Киричек. – Ростов н/Д Феникс , 2006.- 640 с. Ил.:-(Школа самообороны).
5. Санников В.А. Теоретическое и методическое обоснование полготовки боксеров. Учебное пособие. Воронеж 2011-240 с.
6. Филимонов В.И., Нигмедзянов Р.А. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств). – М.: «ИНСАН», 1999, - 416с.