

ТАКТИКА ПОЕДИНКА

**Дмитрий Петряков
Юрий Лахтиков**

Таллинн, 2005

«Мощь – это умение применять тактику, сообразуясь с выгодой»
ТРАКТАТ СУНЬ-У «СУНЬ-ЦЗЫ»

Рискнем заметить, что тактика ведения боя в единоборствах, как отдельная дисциплина, появилась, только с развитием культуры индивидуального боевого искусства в так называемых конкурсных поединках, где победитель определяется исключительно в личном зачете, и где практически нет места поддержке извне. Если раньше успех бойца, как отдельной боевой единицы, в схватке определяла только его техническая и физическая составляющая, а также развившаяся с приобретенным боевым опытом присущая только ему манера ведения боя, а общее тактическое руководство над действиями боевого соединения осуществлял командир этого соединения, то с того момента, когда рукопашное столкновение в боевой практике стало неактуальным в условиях личного поединка, функции командира над самим собой приходится выполнять именно бойцу.

По закону аналогии тактика ведения боя войсковыми соединениями проецируется на тактику ведения боя одним человеком. Отдельно взятому бойцу приходится в максимально сжатые сроки поединка выполнить функции разведки, подготовки и использования своего технического и физического арсенала. Однако решение сложной комбинаторной задачи управления самим собой большинство бойцов сами в ходе поединка решить не могут и подменяют это решение привычными действиями на подсознательном уровне, выработанной годами манерой ведения боя и моторно-рефлекторными ударами и защитой.

Тем не менее тактика отдельно взятого поединка поддается систематизации, а следовательно и структурной обработке, что ведет к ее упрощению, сжатию и применению даже в условиях краткосрочности боя.

Так как в современных условиях основное количество индивидуальной боевой практики сконцентрировано в спортивных единоборствах, мы рассмотрим тактику боя полноконтактных ударных видов, таких как бокс и кикбоксинг. Это, однако, совершенно не исключает использование наших тактических разработок в боях без правил или уличной самообороне, так как основные принципы использования этих разработок пригодны для любого вида личного противостояния.

За основу типологизации и структурализации взято древнекитайское учение о пяти элементах «усин», а также разработки мастеров современного бокса Рашида Камалетдинова и Константина Градополова. Термины современного бокса и их толкование – из «Энциклопедии бокса».

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

СТРАТЕГИЯ И ТАКТИКА

ТАКТИКА отдельно взятого боя – это конкретное воплощение стратегического плана. В свою очередь **СТРАТЕГИЮ** можно определить, как способ определения задачи, подход к выявлению цели, сортировку целей по приоритетам, основные принципы и направления действия (образ действия). Когда цели определены, остается применять **ТАКТИКУ**.

СТРАТЕГИЯ – определяет **ЧТО** делать.

ТАКТИКА – определяет **КАК** делать.

Вот несколько примеров стратегического планирования спортивного поединка:

Стратегические задачи:

1. Выиграть любой ценой
2. Поучаствовать и приобрести боевой опыт
3. Выиграть все 3 раунда
4. Достойно проиграть, нанеся максимальный урон противнику
5. Выиграть в первом же раунде

Стратегическое выявление цели:

То же, что и стратегическая задача или

1. Если не выиграть любой ценой, тогда хотя бы продержаться все 3 раунда

Стратегические принципы:

1. Только победа
2. Перманентный неудачник
3. «Никому не нужный Джо»
4. Своим присутствием (участием в соревнованиях) всегда всем все портить («спойлер»)

Стратегические направления:

1. Подойти к победе в определяющем турнире
2. Пройтись в сборную
3. Стать чемпионом мира

В то же время встречается понимание **СТРАТЕГИЧЕСКОГО НАПРАВЛЕНИЯ**, как **ТАКТИКИ ТУРНИРА** или **ТАКТИКА СЕРИИ ТУРНИРОВ** или даже **ТАКТИКА ЦИКЛОВ СОРЕВНОВАНИЙ**.

Несмотря на кажущуюся ясность понятия **ТАКТИКИ**, многие мастера современного поединка часто не могут разграничить **ТАКТИКУ** и **МАНЕРУ** ведения боя. Привычные штампы в использовании технического арсенала для решения стратегической задачи (манера) часто принимаются ими за тактику боя. В таком понимании есть доля правды, так как основное количество современных спортсменов-бойцов, выработав свой тактический

штамп, применяют в бою именно его, как индивидуальную манеру. А так как индивидуальная манера ведения боя чаще всего в обобщенном виде выступает, как присущий тому или иному боксеру настрой боевого духа (агрессивный, пассивный или выжидательный), то ее часто путают с упрощенной системой тактики (наступательной, оборонительной и контратакующей). Даже современная «Энциклопедия бокса» трактует понятие ТАКТИКИ, как умение тактически правильно вести бой не с ТАКТИКОЙ противника, а с его с МАНЕРОЙ: «ТАКТИКА БОКСА - раздел теории и практики бокса, в котором изучаются формы, виды, способы и средства борьбы на ринге с различными **по манере** боя соперниками». А ТАКТИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО, если опустить штампы об «умении рационально и эффективно применять боевые приемы и действия во всех возможных ситуациях боевой обстановки» (что и так понятно и естественно), а также, что это мастерство «проявляется в способности нейтрализовать сильные стороны в подготовке противника и использовать его слабые стороны» (что опять же правильно, но обобщенно и декларативно), то в завершении этого определения опять можно прочитать об «умении успешно применять индивидуальную **манеру** боя».

МАНЕРА же ведения боя является одной из типологических характеристик тактики. Ее можно определить, как оформленный боевой дух, выражение в действиях внутреннего настроя или сформировавшегося характера, психического типа.

Итак, в самом обобщенном понимании МАНЕРА ведения боя может быть пассивной, агрессивной или выжидательной. Все остальные ее виды являются формами переплетения этих трех основных типов действия. Вот, что писал о МАНЕРЕ К.Градополов:

«Индивидуальная манера вырабатывается в результате боевого самоопределения боксера в состязаниях и, конечно, в тренировке. Она зависит от физических особенностей и психических свойств боксера и получает индивидуальное выражение в технике и тактике». Т.е. манера только лишь **ВЫРАЖАЕТСЯ** в ТАКТИКЕ, но ни в коем случае не является ее аналогом. Общепринятое значение термина МАНЕРА – это от французского «способность чего-либо делать, та или иная особенность поведения, внешние формы поведения». Именно *внешние формы*, а не внутренний план решения поставленной стратегической задачи.

Неправильное понимание манеры, как тактики слабо подготовленными боксером и тренером, приводит к упрощенному пониманию боя в целом и однотипному тактическому поведению боксера в поединке, что снижает возможность победы, а нередко приводит и к постоянным проигрышам. На самом деле тактика ведения боя должна быть гибкой и скоординированной с тактическим типом противника. «Тактика – враг всякой стандартизации боевых действий. В каждом отдельном случае она строится в зависимости от особенностей данного боксера и его противника».(К.Градополов)

ТАКТИЧЕСКИЙ ТИП БОКСЕРА

«Непобедимость заключена в себе самом, возможность победы заключена в противнике».

ТРАКТАТ СУНЬ-У «СУНЬ-ЦЗЫ»

Итак, для того чтобы решить поставленные стратегические задачи, необходимо выбрать соответствующую тактику, которая была бы более успешна, чем выбранная противником. Поэтому нужно противника знать. Хорошо, если противник известен заранее и особенно хорошо, если ему присуща его индивидуальная манера боя, т.е. превратившаяся в штамп укоренившаяся тактическая схема с ярко выраженным однотипным набором технических средств для ее решения. Тогда можно заранее подготовить свой тактический план. Однако и здесь возможны сюрпризы. Совсем другое дело, если противник неизвестен. Тогда необходимо в сжатые сроки узнать его тактику и противопоставить ей свою.

Проще всего разделить тактику на наступательную и оборонительную. Нападает – отступай, отступает – нападай. Когда в эти две взаимно противоположные тактические схемы вклинивается оборонительно-наступательная тактика (контратакующая), то дело становится немного сложнее. И совсем уже исчезает иллюзия простоты, когда в дело вступают другие элементы, характеризующие тактический тип. Простое деление противников на атакующих и защищающихся усложняется и вырастает в целую систему тактических типов и методов борьбы с ними.

В качестве примера можно привести деление боксеров на тактические типы в учебнике «БОКС» (под общей редакцией профессора К.В. Градополова) и в книге Р.Камалетдинова «Его величество удар». Градополов описал только 5 тактических типов (и шестой оговорил отдельно):

1. Нокаутер
2. Темповик
3. Бурно атакующий сильными ударами (силовик)
4. Предпочитающий контратаки (контратактер)
5. Технически искусный боксер (универсал)
6. Левша (отдельно от других)

Камалетдинов увеличил список до 12:

1. Темповик
2. Силовик
3. Боксер дистанционного плана ведения боя (дистанционщик)
4. Боксер контратакующего плана (контратактер)
5. Игровик (боксер комбинационного плана)
6. Нокаутер
7. Нокаутер атакующей манеры ведения боя (?)
8. Нокаутер контратакующего плана (?)

9. Боксер ближней и средней дистанции боя
10. Боксер-левша
11. Боксер индивидуальной манеры боя (самобытный)
12. Боксер-универсал

Здесь же было дано описание тактического типа и варианты, нейтрализующие его тактику. Для более удобного использования мы свели их в таблицу.

Параллели типологий Градополова и Камалетдинова с вычлениением основных особенностей тактических типов и выбор действенных тактических контрприемов (элементов):

НОКАУТЕР

<p>Градополов: Стремление одержать победу нокаутирующим ударом</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размеренный темп - Точный расчет дистанции и времени - Умело раскрывает и отвлекает - Стремится обострить бой <p>Как справиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Навязать тактическую игру, в которой надо стремиться набрать очки - Дезорганизовать его - Ускорить темп - Лишить основных преимуществ 	<p>Камалетдинов: Атакующего и контратакующего планов</p> <p>Наступательные действия включают в себя разностороннюю подготовку одним или несколькими ударами. Техника примитивна (?)</p> <p>Как справиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Защитные действия - опережать атакующего встречной атакой - Противопоставить атакующий маневр, чтобы заставить промахиваться - в острых ситуациях навязать клинч - постоянно вести бой в смене дистанций, не позволяя войти атакующему в дистанцию нокаутирующего удара - не дать сосредоточиться на нанесении нокаутирующего удара
---	---

ТЕМПОВИК

<p>Градополов: Предельно уплотняет время в 3-х раундах, подавляет инициативу противника тактикой непрерывного наступления.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Неиссякаемая энергия и быстрый темп - очень вынослив - не обладает сильным ударом 	<p>Камалетдинов: Идет на сближение с противником, работает в быстром темпе на средней и ближней дистанции.</p> <p>Как справиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навязать несвойственную дистанцию - утомить, используя его темп, заставляя промахиваться
--	---

<ul style="list-style-type: none"> - утомляет противника бесчисленным количеством жалящих ударов - редко меняет тактику <p>Как справиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - остановить натиск точным встречным ударом, пользоваться контратаками - утомить, заставляя промахиваться - собранная стойка, защита уклонами, комбинированные защитные приемы 	<ul style="list-style-type: none"> - быстрое и разнообразное маневрирование на дальней дистанции - шаги в сторону, уклоны
---	---

СИЛОВИК

<p>Градополов:</p> <p>Начинает бой с решительных действий, сразу бросается в решительную атаку, главная задача – поймать на нокаутирующий удар</p> <ul style="list-style-type: none"> - слабое техническое мастерство - физически сильный с тяжелым ударом - не стремится выиграть бой по очкам - мало заботится о собственной защите <p>Как справиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - утомить его же собственными атаками - уметь защищаться и контратаковать - ложные действия и маневр - пропускать атаки мимо цели - встречные удары – основное средство оборонительной тактики 	<p>Камалетдинов:</p> <p>Атакующая манера на средней и ближней дистанции хуками и апперкотами. Экспрессивен, сериен, умеет держать удар, слабая защита в момент нанесения удара.</p> <p>Как справиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - переждать шквал ударов, утомить и деморализовать, после этого перейти к решительным действиям - навязать несвойственную дистанцию (дальнюю или ближнюю) - разнообразные отходы назад и в стороны - разнообразное маневрирование - точные встречные удары с переходом в контратаку на отходе
---	--

КОНТРАТАКУЮЩИЙ БОКСЕР

<p>Градополов:</p> <p>Тактика оборонительного боя. Предоставляя противнику нападать и, искусно защищаясь, умело контратакует и бьет навстречу.</p> <p>Как справиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повернуть его оружие против 	<p>Камалетдинов:</p> <p>Строит бой на контратаках, выжидая атаку противника, сначала в ответной форме, затем во встречной. Один из самых искусных, большая скорость реакции, умело вызывает на атаку.</p>
---	---

<p>него самого</p> <ul style="list-style-type: none"> - подметить излюбленные приемы защиты и контратаки - готовить свою атаку ложными действиями 	<p>Как справиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - деморализовать - заставить вести бой в несвойственной ему манере и на непривычной дистанции - неожиданная атака с быстрым передвижением вперед с последующим развитием - ложные атаки с последующей контратакой на контратаку - ближний бой, невыгодная дистанция - лишить скорости в контратаке
---	--

УНИВЕРСАЛ

<p>Градополов:</p> <p>Технически искусный мастер. Искусный боксер, который выигрывает по очкам, отлично действует на всех дистанциях, легко переходит от одних действий к другим.</p> <p>Как справиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - не следует идти на поводу его тактики - не давать использовать превосходство в технике - навязать свою инициативу - предлагать непривычный темп боя - разрушать атаки встречными ударами 	<p>Камалетдинов:</p> <p>Сочетает все типы. Разнообразен, работает на всех дистанциях. Умение противостоять любой тактике ведения боя.</p> <p>В бою с таким соперником можно ожидать всего и трудно прогнозировать исход такого боя.</p>
---	---

ДИСТАНЦИОНЩИК

<p>Градополов:</p> <p>Нет</p>	<p>Камалетдинов:</p> <p>Атакует с дальней дистанции и сразу уходит на дальнюю дистанцию.</p> <p>Как справиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сковать противника, лишить преимущества в быстром маневре - навязать ближнюю дистанцию, оттесняя к канатам и в углы - активное сближение с попутной защитой (уклоны, нырки, подставки) - быстрые ответные контратаки
-------------------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> - встречные опережающие удары - ближний бой
--	--

ИГРОВИК

<p>Градополов:</p> <p>Нет</p>	<p>Камалетдинов:</p> <p>Боксер комбинационного плана. Строит бой за счет комбинаций и хорошо отточенной серии ударов, сначала в разведке и, если они проходят, то молниеносно в атаке.</p> <p>Как справиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выяснить особенности дистанции и формы боя, применяемую технику, любимые комбинации - противопоставить тоже комбинационную манеру, направленную на нейтрализацию и сковывание его действий - навязать несвойственный ему темп
-------------------------------	---

ЛЕВША

<p>Градополов:</p> <p>Ведет бой в правосторонней стойке. Левая рука занимает более высокое положение, чем у правши. Держится более фронтально. Отличаются быстротой.</p>	<p>Камалетдинов:</p> <p>Ведет бой в правосторонней стойке. Манера боя: бьет резко и сильно левой рукой.</p> <p>Как справиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - всегда открыт для удара правой рукой - ближняя дистанция уменьшает возможность нанесения удара левой (в одинаковом положении) - действенный прием: кросс сверху левой с шагом влево-вперед - резкие удары правой - более фронтальная стойка - ближний бой - двигаться большей частью влево в сторону от правой небующей руки
--	---

А вот пример тактической типологии и работы против боксеров различных тактических типов у западных специалистов:

ВЫСОКИЙ ПРОТИВНИК

- двигайтесь в обе стороны
- наметьте удар и сокращайте дистанцию
- сократив дистанцию, атакуйте короткими хуками и апперкотами, поднимаясь с корпуса на голову

ЧЕЛНОЧНИК В НИЗКОЙ СТОЙКЕ

- не работайте по прямой линии
- сайд-степы и работа с флангов
- после прямого бейте апперкот

ПОСТОЯННЫЙ «ДЖЕББИСТ»

- прессингуйте
- раскатайте маятник и ныряйте под его джебы
- атакуйте в корпус с уходом под джеб

СИЛОВИК

- постоянно двигайтесь, не давайте противнику провести атаку
- атакуйте непредсказуемо и неожиданно
- не идите в обмен ударами, уходите немедленно
- двигайтесь по кругу в обоих направлениях

КОНТРУДАРНИК

- заставьте его финтовать и намечать удары
- сконцентрируйтесь на контратаке на его контрудар
- держите его в напряжении и выводите его из равновесия

ЛЕВША

- заставьте его работать первым номером и идти на вас
- двигайтесь влево в мертвую зону для левого хука противника
- бейте правой рукой в голову или корпус противника, не пренебрегайте и левым хуком через правое плечо левши.

Без всякого сомнения, если углубиться в нюансы современной тактики поединка, то можно было бы вычленил еще несколько тактических типов с присущими только им особенностями, и найти против них эффективный набор нейтрализующих действий. Однако, если столь сложные описания тактических типов полезны для тренера, готовящего боксера к бою, то практикующего боксера они запутывают и делают процесс подготовки своей тактической схемы долгим и зачастую уже ненужным после того, как противник навязал ему свою тактику, против которой не было выработана эффективная контр-тактика, так как у бойца просто не было времени вспомнить, что же ему надо было делать.

Именно поэтому типология тактики для практического использования в бою должна быть более простой и универсальной. Она должна укладываться в реально действующую и эффективную структуру, механизм действия которой проверен веками и вошел в традицию.

Новый старый подход к типологии тактики основан на древнекитайской системе взаимодействия 5 элементов «усин», их взаимного порождения (развития) и угнетения (уничтожения) и связанного с элементами правила внутренней аналогии. В боевом искусстве система «усин» ярче всего проявилась в так называемой боевой школе «Боксе формы и воли» (синъицюань), где каждый удар соответствовал своему первоэлементу и мог быть нейтрализован другим ударом, согласуясь с системой «усин». Согласно древнекитайской системе элементов - 5: вода, дерево, огонь, земля и металл. В соответствии с системой внутренней аналогии к 5 элементам нами были привязаны 5 основных тактических типов и отдельно расположены еще 2.

ТИПОЛОГИЯ ТАКТИКИ



Рис.1

В систему основных пяти тактических типов включены *дистанционщик*, *силовик*, *темповик*, *нокаутер* и *контратактер*. И отдельно вписаны *универсал*, как органичный конгломерат всех вышеперечисленных пяти типов, который может свободно менять тактическую схему в ходе боя, и *левша*, который является зеркальным отражением предыдущих шести типов. На схеме эффект порождения обозначен стрелками с синим наконечником, а эффект угнетения – с красным.

ПОРОЖДЕНИЕ

Путь постижения искусства боя связан с определенным типом выбираемой тактики. Поэтому овладение техническим арсеналом, возрастающая уверенность поведения в ринге и приобретение боевого

опыта в ходе соревнований в значительной степени видоизменяет тактическую схему поведения боксера. На влиянии физических данных и психического типа боксера на тактику боя мы остановимся позже. За редким исключением боксеры-новички обычно начинают боевую практику с тактики дистанционного ведения боя. Они еще неуверенно работают на ближней и средней дистанции, не могут бить сериями, поэтому в бою предпочитают держаться подальше от противника и не идут на обострение.

С ростом общей физической подготовленности и повышением ударной техники боксер начинает больше атаковать. Причем атакующие срывы часто не подкрепляются уверенной защитой. Из разряда дистанционщика боксер переходит к силовой тактике и пытается добиться превосходства редкими бурными сериями в подходящий по его мнению момент боя. *Вода порождает дерево.*

С повышением функциональной работоспособности, выносливости, динамики, скорости и серийности ударов боксер начинает атаковать чаще, выбирает ближнюю дистанцию, подавляет и утомляет противника своей энергией, удачно комбинируя защитные и атакующие действия при относительно небольшом вложении силы в многочисленные удары. Игровой стиль делает из него темповика с неумным желанием работать. *Дерево рождает огонь.*

Пик работоспособности сменяется спадом при появлении рационального мышления, которое приходит с боевым опытом. Боксер укорачивает серии и избирательно вкладывает силу только в один результативный удар, идущий в незащищенную зону противника. Дистанция увеличивается до средней, где опытный боксер уходит от атак противника нырками и уклонами и, в то же время, точно и своевременно наносит хорошо подготовленные серии, часто заканчивающиеся точным, нокаутирующим ударом. Темповик развивается в твердо стоящего на земле нокаутера. *Огонь порождает землю.*

С развитием чувства своевременности нокаутирующего удара и феноменальной реакции боксер становится еще более экономным в трате сил на лишние движения (финты, маневр и отвлекающие удары). Он увеличивает дистанцию на дальнюю и ждет атаки противника, чтобы на встречном или ответном движении точно и своевременно поразить его незащищенную зону железным ударом контратактера. *Земля рождает металл.*

Далее у боксера два пути к совершенствованию своего тактического рисунка боя: либо стать универсалом (воздух), который сочетает в себе характеристики всех вышеперечисленных тактических типов, либо повторить круг порождения, но на качественно более высоком или низком уровне, в зависимости от стремления к совершенствованию тактического мастерства или деградации способности тактической мысли.

Как было сказано выше, боксеру совсем не обязательно начинать путь постижения тактического мастерства с тактического типа дистанционщика. Круг порождения может начаться с какого угодно элемента и типа. Определенную роль в этом может сыграть, как физическое развитие боксера, так и его тип характера. Кроме того, в бою тактика может кардинально меняться в зависимости от силы тактического плана противника. Именно поэтому необходимо стремиться к тактическому типу

универсала, который может работать против любого типа противника и гибко менять тактику в ходе боя. Как сказал профессор Градополов: «Тактика – враг всякой стандартизации боевых действий. В каждом отдельном случае она строится в зависимости от особенностей данного боксера и его противника». Чаще, однако, устоявшийся тактический тип превращается у не думающего боксера в тактический штамп, манеру. Это обусловлено зависимостью тактики от физики и техники боксера. «Любой боксер строит свою тактику, опираясь на комплекс технических навыков, физических возможностей и волевых качеств» (К.Градополов). Но «даже при установившейся тактике, в действительности которой боксер убедился на практике, он не должен забывать о гибкости, позволяющей ему перестраиваться в бою, если избранная им тактика не приносит успеха» (тоже К.Градополов).

УГНЕТЕНИЕ

Термин «угнетение» означает в типологии тактики наиболее эффективный вариант противопоставления тактике противника своей тактике.

Безусловно, главная задача боксера в поединке – навязать противнику свою тактику, устоявшуюся манеру ведения боя, к которой боксер привык и в которой может до конца (до победы) реализовать весь свой технический потенциал. Однако не всегда это получается. Коса находит на камень (а в нашем структурном варианте элемент на элемент). Именно тогда боксеру необходимо научиться гибко перестраивать тактику поединка, согласуясь с выработанной схемой угнетения одного тактического типа другим. И именно поэтому боксеру в ходе тактической подготовки необходимо дать простую и реально действующую схему гибкой смены выбранной или изначально присущей ему, но переставшей действовать в силу более сильной тактики противника, новой тактики в отдельно взятом поединке.

Основными элементами, характеризующими тактический тип, являются:

1. ДИСТАНЦИЯ
2. ТЕМП
3. МАНЕРА
4. ХАРАКТЕР УДАРОВ
5. СКОРОСТЬ

А основным принципам: создание невыгодной ситуации для противника в использовании этих пяти элементов тактики.

ДИСТАНЦИОНЩИК ПРОТИВ ТЕМПОВИКА (вода угнетает огонь)

Сохранение дальней дистанции, используя маневр отходом назад и в сторону (сайд-степ) с нанесением одиночных (иногда двоек) останавливающих и удерживающих на дистанции ударов, прямых и боковых (снизу) на сайд-степах. Утомить провалами, погасить агрессию и скорость. Атаковать, сокращая дистанцию, одним-двумя ударами и снова уходить назад и в сторону. Оказавшись в положении, лишенном возможности

маневра, сковать противника, развернуть и уйти в свободную для маневра зону. Вода должна погасить огонь и найти лазейку, чтобы просочиться и вытечь.

СИЛОВИК ПРОТИВ НОКАУТЕРА (дерево разрушает землю)

Против опытного нокаутера трудно что-либо противопоставить. Среднюю дистанцию он не отдаст. Однако выработанная осторожность заставит его уйти от мощной силовой атаки в защиту. Именно тут силовика дается шанс одолеть нокаутера: он должен максимально вложить в каждый удар всю свою силу, чтобы сломать ушедшего в защиту нокаутера, даже если эти удары приходится в подставки противника, игнорируя его ответные удары. В то же время серия из сокрушающих ударов не должна превышать 4-5, после чего следует прекратить атаку для восстановления сил и дыхания и выбора следующего благоприятного момента для бурной атаки. Дерево должно разрыхлить и разрушить покой земли.

ТЕМПОВИК ПРОТИВ КОНТРАТАКТЕРА (огонь расплавит металл)

Контратактеру необходима дальняя (иногда средняя) дистанция для нанесения встречного удара или маневра для нанесения ответного удара. Темповику необходимо войти в ближний бой и длинными сериями ударов лишить возможности контратактеру спланировать встречный или ответный нокаутирующий удар, заставить его перейти к сложной защите и позиционному обмену сериями ударов. Войти в ближний бой можно, переиграв контрактера финтом и входом с встречным ударом шагом вперед под его контрудар на финт. Стабильность железа должна быть расплавлена обжигающим огнем.

НОКАУТЕР ПРОТИВ ДИСТАНЦИОНЩИКА (земля засыпает воду)

Главная задача нокаутера: сократить дальнюю дистанцию на среднюю и лишить дистанционщика маневра, не дать ему найти лазейку и вытечь, а затем засыпать окончательно. Постоянный прессинг передвижением не должен быть порывистым. Варианты для отхода (или ухода) должны быть перекрыты шагом в сторону отхода и ударом в том же направлении. Сократив и стабилизировав дистанцию на среднюю (в ближней возможен захват со стороны дистанционщика, разворот и уход в свободную зону) в сочетании с подвижной защитой туловищем, подготовить и нанести серию из 2-3-4 ударов, где только один будет значимым (нокаутирующим), а остальные раскрывающими и подготовительными. Высушить землей разлившуюся воду.

КОНТРАТАКТЕР ПРОТИВ СИЛОВИКА (металл срубает дерево)

Характерной особенностью атакующей техники силовика является использование крюковых ударов сбоку и снизу, часто с силовым замахом для придания им наибольшей разрушительной силы. Как известно, прямой удар чаще всего перебивает боковой. Более короткая траектория позволяет прямому удару быстрее поразить цель при одновременности начала

проведения бокового и прямого удара. Поэтому контратактеру необходимо чаще пользоваться именно прямыми встречными ударами рук (а в кикбоксинге и ног), за исключением некоторых ответных контратак, а также использования встречных ударов на сайд-степах, где необходимо применение крюков через или под руку противника. Прямые же встречные удары используются контратактером во время атакующего сокращения дистанции силовиком, что позволяет значительно экономить энергию, затрачиваемую на ударное действие из-за использования кинетической энергии встречного движения. Для осуществления своего тактического плана контратактеру необходимо «выдернуть» (выманить) силовика на атаку, создавая мнимость благоприятного момента для бурной атаки силовика ложным раскрытием. Именно в момент бурного атакующего срыва острым металлическим топором срубить падающее навстречу ветвистое дерево.

РАБОТА ПРОТИВ УНИВЕРСАЛА И ЛЕВШИ

Универсальный боксер – самый сложный противник, так как по выражению К.Градополова, способен быстро принимать решения, обладает хорошей подвижностью, что позволяет ему легко переходить в бою от одних действий к другим. Поэтому в бою с таким противником надо самому быстро менять тактику, навязывая свой вариант решения тактической задачи, к которой уже придется приспособливаться универсалу. Но для такого варианта надо самому развиваться и стать универсалом. И именно поэтому знать и уметь использовать в бою структуру и взаимодействие тактических типов.

Техника боксера-левши достаточно хорошо описана Градополовым, Огуренковым и Камалетдиновым, составлены таблицы технических контр-приемов, где основными советами специалистов являются более частая работа правой рукой (в кикбоксинге – и ногой), защита передвижением влево с защитой выше и дальше выставленной правой рукой. Тактически же левша является зеркальным отражением всех вышеперечисленных шести тактических типов. Главный козырь левши – неудобство и непривычность ведения с ним боя правой. Бой на ближней дистанции стирает позиционное ориентирование на левую и правую сторону, поэтому темповой бой на близкой дистанции с левшой лишает последнего его главного козыря, непривычности ориентации. В принципе темповик, используя советы по техническим приемам до входа в ближний бой, может успешно противостоять левше, навязав ему свою тактику.

МЕТОДИКА ВЫЯВЛЕНИЯ ТАКТИЧЕСКИХ ТИПОВ

«У того, кто умеет нападать, противник не знает, где ему обороняться; у того, кто умеет обороняться, противник не знает, где ему нападать».
ТРАКТАТ СУНЬ-У «СУНЬ-ЦЗЫ»

Как указывалось выше, если перед боем с незнакомым противником неизвестен его тактический тип или устоявшаяся манера ведения боя,

необходимо в наиболее **короткий промежуток времени** определить (выведать) его возможную тактику.

В связи с тем, что время на выявление существенно ограничено, характеристика тактического типа должна быть максимально сжата, и ее элементы информативно наполнены. Поиск нужной информации в памяти у некоторых людей похож на бесплодные рыскания по огромному складу, где предметы свалены в кучу без всякой системы. Предположить, где может находиться нужная вещь, очень трудно или практически невозможно. Следовательно, эффективность нахождения информации тесно связана с тем, насколько хорошо организован материал в памяти, по каким правилам он «архивирован». При этом большое значение имеет система классификации материала. В нашем случае – архивированы должны быть параметры, по которым можно быстро определить тактический тип противника. Психологические опыты продемонстрировали, что число элементов, которые человек способен запомнить при однократном предъявлении, составляет 6—7. Это число стали считать средним «объемом памяти».

Мы будем определять тактические типы по основным **пяти** (5) параметрам. Это:

1. ДИСТАНЦИЯ
2. ТЕМП
3. МАНЕРА
4. ХАРАКТЕР УДАРОВ
5. СКОРОСТЬ

ДИСТАНЦИОНЩИК

1	ДИСТАНЦИЯ	Дальняя
2	ТЕМП	Медленный
3	МАНЕРА	Пассивная
4	ХАРАКТЕР УДАРОВ	Несильный
5	СКОРОСТЬ	Высокая

СИЛОВИК

1	ДИСТАНЦИЯ	Средняя
2	ТЕМП	Медленный
3	МАНЕРА	Агрессивная
4	ХАРАКТЕР УДАРОВ	Сильный
5	СКОРОСТЬ	Низкая

ТЕМПОВИК

1	ДИСТАНЦИЯ	Ближняя
2	ТЕМП	Быстрый
3	МАНЕРА	Агрессивная
4	ХАРАКТЕР УДАРОВ	Слабый
5	СКОРОСТЬ	Высокая

НОКАУТЕР

1	ДИСТАНЦИЯ	Средняя
2	ТЕМП	Медленный
3	МАНЕРА	Агрессивная
4	ХАРАКТЕР УДАРОВ	Сильный
5	СКОРОСТЬ	Высокая

КОНТРАТАКТЕР

1	ДИСТАНЦИЯ	Дальняя
2	ТЕМП	Медленный
3	МАНЕРА	Пассивно-агрессивная
4	ХАРАКТЕР УДАРОВ	Сильный
5	СКОРОСТЬ	Высокая

Для того, чтобы выявить тактику противника, необходимо провести ряд подготовительных, а затем и разведывательных действий. Обычно они представляют собой следующую систему:

Подготовительные действия - разведывательные, обманные, маневренные, предшествующие нападению или обороне.

Разведывательные действия - направленные на выявление возможной тактики и манеры ведения боя противника, его излюбленных комбинаций, дистанции его сильного удара, физической подготовки и т.д.

Обманные действия - финты, имитация ложных ударов, преднамеренное открытие уязвимых мест с целью вызова противника на активные действия или отвлечения от своих атак или контратак.

Маневренные действия - передвижения в сочетании с защитами с целью выбора удобного исходного положения и момента для своих активных действий. Маневр в зависимости от характера и направления движения может быть дистанционным, фронтальным, фланговым.

Весь этот классический набор технических действий можно уложить в следующую трехступенчатую схему выявления тактического типа:

1. ПОСМОТРЕТЬ
2. ИЗМЕРИТЬ
3. ПРОЧУВСТВОВАТЬ

Каждое действие дает информацию о предполагаемом тактическом типе противника и возможность выбора приемлемой тактики для успешного ему противодействия.

ПОСМОТРИ

Опыт визуального наблюдения за противником непосредственно перед боем дает значительную информацию о его предполагаемой тактике.

Рост

Высокий противник скорее всего будет придерживаться тактики дистанционного ведения боя. Низкий – темпового боя на ближней дистанции.

Конституция тела

Физически хорошо развитый противник скорее всего может быть силовиком, нокаутером (иногда – контратактером).

Психическое состояние

Спокойствие и уверенность противника перед боем говорит о его опыте и технической подготовленности. Это может быть нокаутер, контратактер или универсал.

Несколько подробнее об этом будет сказано ниже.

ИЗМЕРЬ

С первых же секунд начала поединка необходимо «измерить» дистанцию ведения боя противником с помощью **маневренных действий**. Активно сокращать дистанцию с атакующими действиями будут силовик, темповик и нокаутер. Держать дистанцию – дистанционщик и контратактер.

ПРОЧУВСТВУЙ

Завершающим звеном выявления тактики является боевое столкновение (разведка боем), где определяется характер наносимых противником ударов, скорость его работы и манера ведения боя, используя **разведывательные и обманные действия**. Особенно этот этап важен при агрессивной манере ведения боя противником на сокращенной до средней и ближней дистанции.

Длинные серии несильных ударов говорят о темповой тактике. Серии из 2-4 ударов, проведенных с максимальной силой и агрессией с паузами для концентрации энергии на удар – о силовой. И серии из 3-4 ударов, где только один удар (редко два) акцентирован – о нокаутере.

Вот только один из схематических примеров выявления тактики противника:

ПОСМОТРИ	Результат	ИЗМЕРЬ	результат	ПРОЧУВСТВУЙ	Результат
Низкий Коренастый спокойный	Темповик Нокаутер Контратактер	Близкая Средняя	Темповик нокаутер	Медленный темп с высокой скоростью нанесения ударов, с одним акцентированным	НОКАУТЕР

В различных вариантах современного боя на определение тактики противника отводится разное время. Классическим вариантом временного лимита в условиях 4-раундового любительского боя является один (первый) раунд. В условиях 3-раундового боя в кикбоксинге, а иногда и 2-раундовых квалификационных боев, это время сокращается до первой минуты первого раунда, а то и еще меньше. В самооборонительных рукопашных поединках на улице, время сжимается до нескольких секунд.

После того, как успешно определена стартовая тактика противника, необходимо действовать. И вариантов действия два:

1. Если вы полностью уверены в полноценности и победоносности своей *манеры* ведения боя (привычной вам тактики), то работайте именно в ней, навязывайте ее противнику и побеждайте. *«Тот, кто хорошо сражается, управляет противником и не дает ему управлять собой.» (ТРАКТАТ СУНЬ-У «СУНЬ-ЦЗЫ»).*

2. Если же противник технически и тактически подготовлен лучше и навязывает вам свою тактику, приходится выбирать путь алгоритмической системы угнетения тактических типов. Этот алгоритм угнетения при его правильном и бескомпромиссном использовании обязательно приведет к положительному результату (победе), практически без всяких условий. За исключением уж очень явного превосходства противника в классе.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АЛГОРИТМА ТИПОЛОГИИ ТАКТИКИ

«Действий в сражении всего только два – правильный бой и маневр, но изменений в правильном бое и маневре всех и исчислить невозможно».
(ТРАКТАТ СУНЬ-У «СУНЬ-ЦЗЫ»).

Для того, чтобы алгоритм тактических типов включался у боксера автоматически, и даже на стадии совершенствования боксер мог бы в какой-то мере быть тактическим универсалом с работающей функцией мышления во время поединка, а не чисто рефлекторного использования набора атакующих и защитных действий, необходимо его к этому подготовить на тренировках.

Методическая система подготовки к этому состоит из нескольких этапов или отдельно взятых методических приемов.

ВИЗУАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ СХЕМЫ ТАКТИЧЕСКИХ ТИПОВ

Предложенная выше схема взаимодействия тактических типов (смотри рисунок 1) как нельзя более удачно наглядно представляет систему порождения и угнетения, где в нашем случае главной является именно система УГНЕТЕНИЯ с конфигурацией стрелок в виде пятиконечной звезды и наконечниками красного цвета.

Такую схему легко нарисовать самому, правильно распределив в углах звезды тактические типы. У нижнего левого луча пятиконечной звезды необходимо расположить «дистанционщика», и затем, двигаясь вверх по часовой стрелке, «силовика», «темповика», «нокаутера» и «контратакера». Такой несложный рисунок можно предложить боксеру скопировать самостоятельно и при каждом удобном случае, имея карандаш и бумагу, повторять на память. Это даст устойчивую визуальную схему угнетения одного тактического типа другим, и именно она будет моментально всплывать в памяти боксера в момент выбора правильной тактики противодействия – эффект реминисценции. Закрепить в памяти схему можно неожиданными вопросами, типа: «Кто победит темповика?»- «Дистанционщик!» и т.д.

РАБОТА НА БОКСЕРСКОМ МЕШКЕ

Для того, чтобы в бою у боксера автоматически включались и работали 5 параметров тактического типа, необходимо заложить их в моторную память в процессе тренировки на боксерском мешке, как муляже противника. Сложность полноценной наработки на мешке параметров тактических типов заключается в том, мешок является «пассивным

противником», не способным на маневр и атаку, однако некоторые элементы интерактивности можно смоделировать и на мешке, раскачав его ударами.

Заставить работать боксера в определенном тактическом типе по словесной команде тренера (а в бою секунданта) вполне реально, сократив до минимума этапы узнавания и воспоминания в процессе работы памяти над выбором того или иного тактического типа.

Перед боксером ставиться задача: неукоснительно придерживаться в течение раунда работы на мешке 5 параметров одного определенного тактического типа, не «сваливаясь» на параметры другого. Технический арсенал должен быть на первом этапе подготовки максимально упрощен.

Задачи, поставленные тренером перед боксером, представляют собой несколько расширенную схему 5 параметров, адаптированную к боксерскому мешку:

ДИСТАНЦИОНЩИК

1	ДИСТАНЦИЯ	Дальняя: необходимо держаться от мешка на дистанции «шаг-удар», передвижения пружинистые на носках приставными вокруг мешка и челноком на дистанции, удар только с шагом вперед и немедленное смещение назад или в сторону.
2	ТЕМП	Медленный: срывы на «шаг-удар» производятся изредка, больше выжидательного маневрирования вокруг мешка.
3	МАНЕРА	Пассивная: более защитная, нежели атакующая
4	ХАРАКТЕР УДАРОВ	Несильный: но быстрый, производятся одиночные и двойные удары в основном прямые, за исключением боковых на сайд-степах во время движения раскачавшегося мешка на боксера.
5	СКОРОСТЬ	Высокая: это особенно относится к скорости ударов и маневрирования (пассивное маневрирование на дистанции может быть медленным)

СИЛОВИК

1	ДИСТАНЦИЯ	Средняя: в непосредственной досягаемости на удар со средней дистанции.
2	ТЕМП	Медленный: атаки сериями из 3-4 ударов проводятся после восстановительной передышки перед новой серией.
3	МАНЕРА	Агрессивная и атакующая.
4	ХАРАКТЕР УДАРОВ	Сильный: каждый удар в серии должен быть нанесен в полную силу с максимальным вложением массы, удары акцентированные и самодостаточные с четко выраженным

		интервалом между ними, в основном боковые и снизу (изредка прямые).
5	СКОРОСТЬ	Низкая: так как удары наносятся с максимальным вложением массы в каждый удар и с четко выраженным интервалом между ними.

ТЕМПОВИК

1	ДИСТАНЦИЯ	Ближняя: необходимо находиться в непосредственной близости к мешку, касаясь его головой и предплечьями, как бы все время «тереться» об мешок.
2	ТЕМП	Быстрый: мешок непрерывно обстреливается сериями из 4-8 ударов с короткими паузами из 2-3 нырков в непосредственной близости от мешка.
3	МАНЕРА	Агрессивная: постоянно атакующая.
4	ХАРАКТЕР УДАРОВ	Слабый: так как количество ударов большое, они наносятся не в полную силу с целью экономии сил, удары в основном боковые и снизу с поражением в серии всей поверхности мешка от уровня пояса до головы.
5	СКОРОСТЬ	Высокая: удары наносятся очень быстро «пулеметными очередями», перерыв между сериями максимально короткий.

НОКАУТЕР

1	ДИСТАНЦИЯ	Средняя: с постоянным измерением одиночными пробными ударами.
2	ТЕМП	Медленный: каждая атака готовится раскрывающим(и) ударом или финтом и после серии уклонов и нырков наносится серия из 3-4 ударов.
3	МАНЕРА	Агрессивная: постоянное удерживание средней дистанции и нацеленность на результативную атаку.
4	ХАРАКТЕР УДАРОВ	Сильный: особенно сильно и акцентированно должен быть нанесен последний, завершающий удар (или один из ударов) в серии, который предполагается, как нокаутирующий.
5	СКОРОСТЬ	Высокая: удары наносятся очень быстро с акцентом на один удар, где остальные являются подготавливающими.

КОНТРАТАКТЕР

1	ДИСТАНЦИЯ	Дальняя: необходимо находиться на дистанции «шаг-удар», но маневрировать более скупой, находясь в постоянной готовности
---	-----------	---

		к нанесению удара.
2	ТЕМП	Медленный: наносятся одиночные (изредка двойки) удары с большими интервалами в момент выгодной ударной позиции с движением раскаченного мешка навстречу.
3	МАНЕРА	Пассивно-агрессивная: занимается выжидательная собранная позиция с последующим активным сближением для нанесения удара.
4	ХАРАКТЕР УДАРОВ	Сильный: наносятся в основном прямые удары навстречу движущемуся мешку в нижнюю или верхнюю часть с уходом (уклоном) в сторону или с сайд-степом боковые с пропуском движущегося навстречу мешка.
5	СКОРОСТЬ	Высокая: удары должны наноситься с максимальной скоростью в предположительно незащищенную в атаке зону противника.

После того, как боксер научился придерживаться 5 параметров тактического типа в течение одного раунда и их запомнил, ему предлагается провести 5-раундовый бой с мешком, где в первом раунде он работает, как дистанционщик, во втором, как силовик, в третьем, как темповик, в четвертом, как нокаутер и в пятом, как контратактер по команде тренера. Последовательность смены тактических типов в 5-раундовом бою может изменяться.

Главное: заставить боксера работать по команде (например: «Силовик!») и придерживаться параметров тактического типа.

На втором этапе работы на мешке боксер должен научиться правильно выбирать свою тактику против заданной тренером тактики противника (мешка). Например, по команде тренера «Работай против дистанционщика!» боксер должен вспомнить схему угнетения и работать в тактическом типе нокаутера, опять же придерживаясь пяти основных параметров своего тактического типа, за которыми следит тренер. После того, как моторная память боксера будет автоматически включаться по заданию тренера, от этапа работы на мешках можно переходить на работу в парах - условный бой.

РАБОТА В ПАРАХ

Даже в условном тренировочном бою реальный противник является мощным интерактивным «тренажером». Теперь боксер сталкивается не только с пассивным поведением мешка, но вынужден применять кроме атакующих технических действий, еще и защитные, а также много маневрировать. Именно правильное маневрирование становится главным на этом этапе обучения тактике.

МАНЕВРЕННЫЕ ДЕЙСТВИЯ (МАНЕВР) - осуществляется с помощью передвижений и защит боксера с целью выбора удобного исходного положения и момента для решения конкретной тактической задачи и выхода на так называемую УДАРНУЮ ДИСТАНЦИЮ.

УДАРНАЯ ДИСТАНЦИЯ - наиболее удобное и выгодное исходное расстояние боксера до соперника, с которого наносятся атакующие и контратакующие ударные действия, сложившиеся на основе освоенных и закрепленных им двигательных навыков.

ДИСТАНЦИЯ

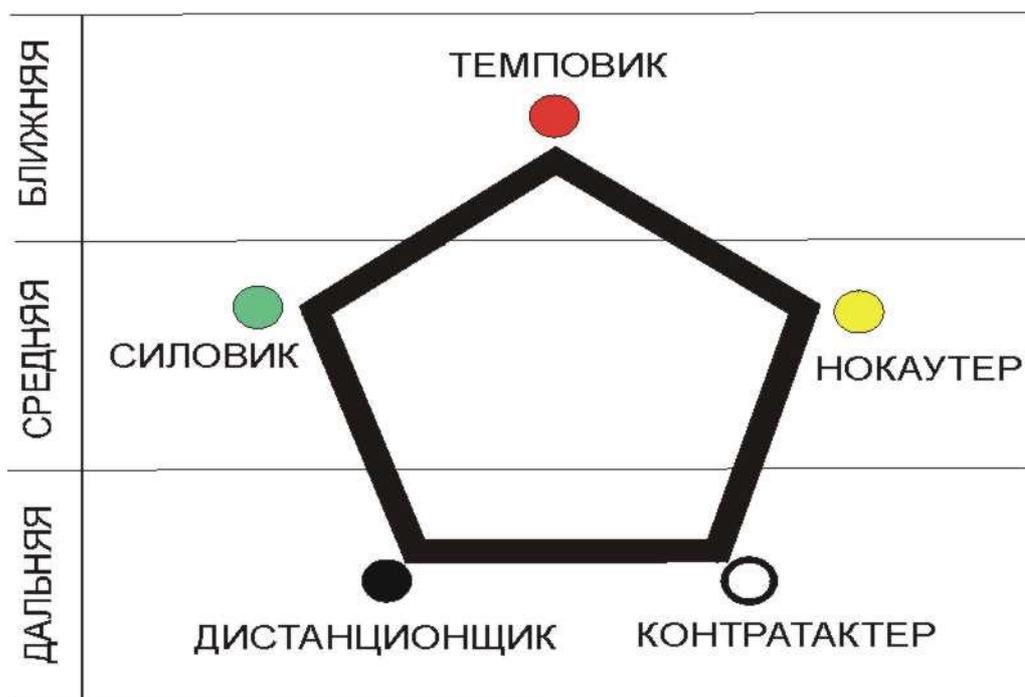


Рис.2

Как было сказано выше, у каждого тактического типа есть своя специфическая **УДАРНАЯ ДИСТАНЦИЯ**, которую необходимо сохранить, придерживаясь выбранной тактики, или изменить с точки зрения создания невыгодной ситуации для соперника. Для этого необходимо научить боксера правильно двигаться, именно для того, чтобы сохранить или изменить дистанцию.

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ - специальные прямолинейные или круговые перемещения боксера в поединке по отношению к своему сопернику с помощью вышагивания, различных сочетаний боксерского шага, направленные на выполнение конкретной задачи. Цель любого способа передвижения - выбор и сохранение нужной дистанции до соперника.

Особенно активно должен использовать перемещения для выполнения своей тактической задачи

ДИСТАНЦИОНЩИК

Бой на дальней дистанции – это поединок боксеров, позволяющий проводить активные действия только с помощью сближения соперников. Дальняя дистанция определяется расстоянием, с которого боксер может достать соперника ударом с шагом вперед. Дальняя дистанция

определяется каждым боксером индивидуально сообразно длине его рук, росту и длине шага.

Главной задачей дистанционщика в передвижении по отношению к сопернику становится дистанционный маневр.

ДИСТАНЦИОННЫЙ МАНЕВР – это маневрирование боксера на защитной и ударной дальней дистанции с помощью отходов (назад, в стороны) и сайд-степами (шагами в сторону с поворотом назад влево, вправо) для сохранения дальней дистанции.

Осуществляя дистанционный маневр, боксер должен быть очень подвижен и чуток к любым перемещениям противника, обычно пытающегося лишить дистанционщика преимущества в оперативном пространстве. В бою боксер тактически избирает дальнюю дистанцию в тех случаях, когда стремится облегчить себе защиту, в большей степени обезопасить себя от ударов партнера и использовать свое превосходство в быстроте передвижения. Пассивная манера ведения боя диктует дистанционщику применение большого количества защитных действий в виде останавливающих сближение ударов и в первую очередь маневрирования. Для сохранения выгодной для себя дальней дистанции обычно используют **защиту отходом**, а в том случае, если все-таки дальнюю дистанцию сохранить не удалось, используют **защиту уходом** после остановки и нейтрализации атаки соперника (например, в клинче), разворота и выхода на оперативный простор для дальнейшего маневра.

ЗАЩИТА ОТХОДОМ - изменение места положения боксера с помощью шага или скачка назад с целью увеличения дистанции между собой и соперником и занятия удобного исходного положения для атаки или контратаки.

ЗАЩИТА УХОДОМ - выход из сферы ударов соперника шагами назад или в стороны.

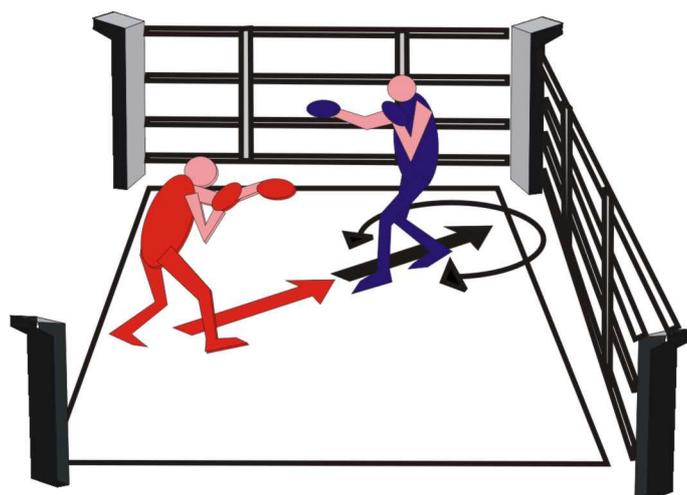


Рис.3

Несмотря на то, что дистанционная тактика носит в основном пассивный характер, бой одними защитными действиями не выиграть. Поэтому дистанционщику приходится атаковать «жалящими» одиночными ударами или двойками, но тоже с дальней дистанции. Находясь на дальней дистанции, боксер изыскивает удобные моменты для атаки. Перед атакой лучше всего отвлекать внимание противника подготовленными и обманными действиями.

У каждого тренера есть своя методика для работы в парах при обучении дистанционному ведению боя. Однако всех их объединяет задача сохранения одним из боксеров дальней дистанции при активном навязывании его партнером ближнего боя.

Задания на сохранение дальней дистанции:

Удержание на руке

Спарринг-партнер старается сократить дистанцию (в собранной стойке, с защитой уклонами, с одиночными ударами и комбинациями ударов) – Дистанционщик :

- маневрируя и используя защиту отходом, старается удержать спарринг-партнера на дистанции не ближе вытянутой руки прямыми ударами в защиту собранной стойки, ответными ударами на челночном движении
- маневрируя и используя защиту уходом (сайд-степами), «проваливает» спарринг-партнера с нанесением боковых ударов в голову или корпус и выходит на свободное пространство для дистанционного маневрирования. Особенно важно отработать защиту уходом по канатам и из углов ринга. Выход из угла выполняется или при помощи неожиданной атаки боксера, или отходом шагами в стороны (в левую или правую), с одновременным нанесением встречных ударов, с целью заставить противника потерять равновесие, «провалиться» и, используя эту ситуацию, развить собственную контратаку.

Задания на выход из ближнего боя:

Разорвать дистанцию

- дистанционщику предлагается начинать боевой эпизод с исходного положения ближнего боя, где он должен в положении «глухой защиты» уловить паузу в атакующих действиях спарринг-партнера и, используя защиту уходом или отходом с ударом, выйти на дистанционное маневрирование
- в ситуации «прижатого к канатам» или «зажатого в угол» дистанционщику предлагается нейтрализовать атаки спарринг-партнера сковыванием рук, а затем, развернув соперника спиной к углу или канатам, с ударом выйти на дистанцию и развить собственную контратаку

Задания на атаку с дальней дистанции:

«Дернуть» и атаковать

Перед атакой лучше всего отвлекать внимание противника челночным передвижением, вышагиванием (применяется при атаке одиночным ударом как финтовое действие для подготовки атаки или вызова соперника на атаку), подготовленными и обманными действиями (финтами), угрожая движением руки или тела, с целью вызова соперника на заранее ожидаемые действия (защитные или атакующие) с тем, чтобы нанести удар (контрудар) в открывшуюся часть его поражаемого пространства (голову, туловище).

- спарринг-партнеру предлагается сокращать дистанцию в собранной стойке – дистанционщик, маневрируя, старается раскрыть финтами защиту спарринг-партнера и нанести точный удар в открывшуюся часть его поражаемого пространства
- то же задание, но спарринг-партнеру предлагается наносить ответный удар на каждый атакующий удар дистанционщика для отработки своевременного выхода последнего из атаки на дистанцию
- то же задание, но спарринг-партнеру предлагается работать первым номером одиночными ударами для отработки контратакующих ударов дистанционщиком с последующим уходом на дистанцию

ОСОБЕННОСТИ ДАЛЬНОЙ ДИСТАНЦИИ КОНТРАТАКТЕРА

«Выдернуть» и контратаковать

Если у дистанционщика обманные движения призваны раскрыть защиту соперника, то финты контратактера имеют своей основной целью вызвать соперника на атаку, которую он всегда готов встретить точным контратакующим ударом.

БОКСЕР, ДЕЙСТВУЮЩИЙ НА КОНТРАТАКАХ – это спортсмен, с высоким уровнем скоростных качеств, использующий ошибки противника во время проведения атаки на основе широкого применения обманных, ответных и встречных действий. У боксера действующего на контратаках, как правило, развито чувство предугадывания на атаки соперника, он имеет хорошие показатели времени реакции. Бой, построенный на контратаках, ведется на дальних (средних) дистанциях. Когда боксер действует на контратаках, специалисты говорят: "работает вторым номером".

КОНТРУДАР – это удар, наносимый в момент атаки соперника или сразу после ее окончания. Различают встречный контрудар, опережающий атаку соперника и ответный контрудар, наносимый сразу после защитного действия, ликвидировавшего атаку соперника.

Для того, чтобы нанести сопернику решающий контрудар, контратактер должен «укорениться» для его успешного выполнения. Следовательно, его передвижения на дальней дистанции более скупы и рациональны, чем у дистанционщика. Вызов на атаку выполняется в основном ложным раскрытием на дальней дистанции. В момент атаки соперника дистанция быстро сокращается на среднюю при нанесении встречных и ответных

контрударов. Напомним, что тактический тип контратактера успешнее всего работает (подавляет) против силовика.

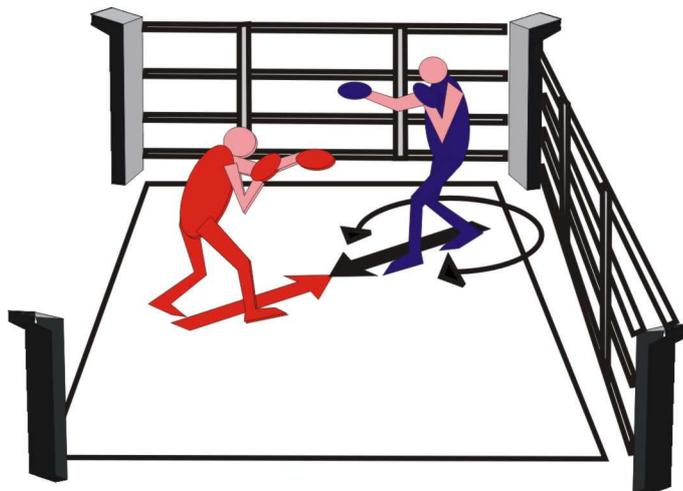


Рис.4

Задания на чувство своевременного сокращения дистанции

Встречное движение на вышагивание соперника

- спарринг-партнеру предлагается маневрировать на дальней дистанции и атаковать при каждом удобном случае одиночными ударами с вышагиванием, контратактер должен предугадать атаку и, сделав одновременно шаг в направлении соперника, нанести встречный прямой удар с уклоном под удар спарринг-партнера
- то же задание для спарринг-партнера, но теперь контратактер должен уйти от удара и нанести ответный удар в туловище или голову
- спарринг-партнеру предлагается маневрировать на дальней дистанции и атаковать при каждом удобном случае бурными сериями из 3-4 ударов, контратактер должен остановить встречным (или ответным) контрударом бурно атакующего соперника на одном из ударов серии (на первом, втором, третьем или на четвертом), выбрав для встречного движения наиболее удобное «укорененное» положение

СИЛОВИК

Это боксер с низким уровнем скоростных качеств, ведущий бой с установкой на физическое подавление соперника. Иногда силовика еще называют боксером-«драчуном». Спортсмен, не владеющий широким арсеналом тактических приемов, пренебрегающий защитными действиями, стремящийся навязать сопернику бой с установкой на грубый обмен ударами. Тем не менее, именно силовик может физически подавить своего оппонента в системе тактических типов, т.е. нокаутера, который, казалось бы, тоже действует на средней дистанции. Средняя дистанция определяется расстоянием до соперника, при котором можно не делая шага вперед наносить длинные удары (прямые, боковые, удары снизу),

одиночные, двойные или сочетая их в серии. Чем же отличаются средние дистанции силовика и нокаутера? Только способом выхода на нее из дальней. Если у нокаутера этот выход подготовленный и осторожный, то у силовика он бурный и неожиданный. Кроме того, силовик – это разившийся дистанционщик, который стал более решительным и инициативным, поэтому привычной для него дистанцией была дальняя дистанция. А нокаутер – это бывший темповик, который стал более ловким и умеющим сочетать удары с точной защитой, поэтому привычной для него дистанцией была ближняя, и вход на среднюю дистанцию представляет для него несколько видоизмененный вариант входа темповика на ближнюю дистанцию.

Таким образом, главной особенностью маневрирования силовика является передвижение на дальней дистанции с неожиданным входом на среднюю, где он решает задачу физического подавления соперника. Но, так как удары в серии силовика наносятся с максимальной отдачей, бой на средней дистанции для него скоротечен, и силовику приходится решать проблему выхода на дальнюю дистанцию, где он может восстановить растроченные силы для следующей атаки.

Задания на чувство своевременного сокращения дистанции

Своевременное сокращение дистанции для силовика во многом схоже с сокращением дистанционщика. Главное – уловить подходящий момент для сближения, особенно при работе со своим главным соперником – нокаутером.

Выбор правильного момента для срыва

- спарринг-партнеру предлагается сокращать дистанцию в собранной стойке – силовик, маневрируя на дальней дистанции, пытается найти ошибку в перемещениях спарринг-партнера (маневр не в том направлении, неудобное положение для нанесения удара) и атакует серией из 3-4 ударов уходящего в глухую защиту спарринг партнера. Особое внимание следует уделить атакующим перемещениям силовика. Так как в атаку необходимо входить решительно и быстро, силовик должен уметь сокращать дистанцию скачковым или обычным шагом, применяя скачковый **удар**, который сочетается со скачковым (или как его еще называют, слитным) **шагом**, или хорошо поставленный силовой удар с «задней» руки, который можно провести, передвигаясь обычным шагом. Перемещение обычным шагом на 10-15% быстрее, чем перемещение приставным шагом, которым обычно передвигаются нокаутеры. Обычный шаг (правой или левой ногой) выполняется вперед (или назад). Обычный шаг применяется в том случае, если расстояние до соперника более 3 шагов, до него нужно быстро сократить дистанцию и нанести сильный удар с хорошим упором сзади стоящей ногой.

Задание на выход со средней дистанции

- Условный бой предлагается начинать на средней дистанции. Силовик первым наносит 1-2 атакующих удара с большой амплитудой, спарринг-партнеру предлагается защититься от ударов подставками, нырками или

уклонами и нанести ответный удар или серию ударов с сохранением средней дистанции, сближаясь приставным шагом с уходящим соперником, силовик должен отойти на безопасное и недостижимое для ударов спарринг-партнера расстояние. После отхода дистанция снова сокращается, где силовик вновь начинает атаку 1-2 ударами.

НОКАУТЕР

Выйти на завершающий удар

В связи с тем что на средней дистанции соперники находятся в зоне боевых действий, эффективно действовать на этой дистанции может только ловкий, решительный и инициативный боксер, умеющий сочетать удары с точной защитой. Действовать на средней дистанции необходимо в сгруппированной стойке. Как правило, боксер, находясь на средней дистанции, передвигается большей частью одиночными приставными шагами. Все маневренные и обманные движения производятся только перемещениями и движениями туловища. А атака производится серией из 3-4 ударов.

Серия ударов – это сложное техническое действие, при выполнении которого необходимо постоянно и пристально наблюдать за контрдействиями соперника; комбинацию быстрых ударов завершать сильным (акцентированным) ударом; выполняя один удар, немедленно создавать предпосылку для следующего удара, сохраняя устойчивое положение, своевременно принимая исходное положение для выполнения следующего удара, сочетая действия рук с активной работой ног при переходе от одного удара к другому. Удары в серии могут чередоваться по цели. Один удар может быть направлен в туловище, другой - в голову и наоборот.

При выполнении ударов между ними могут быть паузы и **акцент на выполнение последнего удара.**

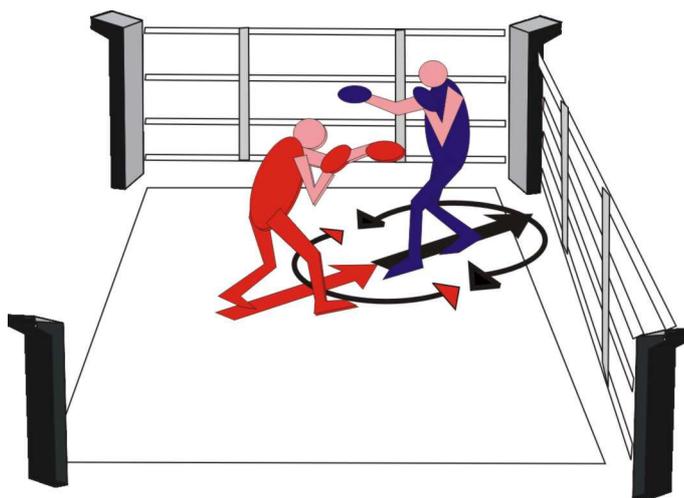


Рис.5

Итак, основной задачей в маневрировании нокаутера становится выход на среднюю дистанцию и сохранение ее для нанесения решающего удара. И, если в бою против своего основного угнетающего соперника

(силовика) его должна выручить приобретенная ловкость и искусная защита (если конечно удары силовика не будут такими, как у легендарного Рокки Марчиано, который пробивал любую защиту), то против дистанционщика на первый план выходит сковывание его активных передвижений: не позволить дистанционщику просочиться на оперативное пространство, но в то же время сохранить необходимую дистанцию для нанесения сильного удара (среднюю), не разрешив сопернику сократить дистанцию до ближней и сковать этим свои действия. Земля должна засыпать просачивающуюся воду.

«Обрезание углов»

- спарринг-партнеру предлагается активно маневрировать по рингу и обстреливать нокаутера одиночными ударами, находя любую возможность для ухода на свободное пространства – нокаутер сближается со спарринг-партнером (обычно одиночными приставными шагами), «поджимая» уходящего соперника к канатам, а оттуда к углам, и используя фланговый маневр с ударами для предотвращения ухода сореника в сторону на свободное оперативное пространство. **ФЛАНГОВЫЙ МАНЕВР**- это маневрирование шагами вперед и в стороны, в сочетании передвижений с угрозами ударом в целях "прижимания" к канатам и в углы ринга подвижного соперника для ограничения свободы его действий.

«Прощупать» ударом

- Партнерам предлагается работать на средней дистанции, где спарринг-партнер наносит нокаутеру одиночные удары с интервалов в 1 секунду - нокаутер, применяя весь арсенал защиты при активной работе туловища (нырки, уклоны, отклоны, подставки), старается ответить практически на каждый удар соперника в открывающуюся для атаки незащищенную зону.
- То же исходное задание для спарринг-партнера, где удары наносятся с большим интервалом, а нокаутер старается ответить серией из 3-4 ударов по разным уровням и целям. Акцентированным может быть последний или предпоследний удар в серии. Нокаутер должен внимательно следить за изменениями в дистанции, сохранять приставным шагом среднюю дистанцию и правильно выбрать наиболее удобное положение для ног во время нанесения акцентированного (нокаутирующего) удара.

БЛИЖНЯЯ ДИСТАНЦИЯ ТЕМПОВИКА

Здесь следует отметить, что темповик не обязательно работает только на ближней дистанции. Подавлять соперника темпом можно и на любой другой дистанции, Однако ближняя дистанция для темповика наиболее оптимальна с точки зрения баланса расходуемой энергии. Для того, чтобы ошеломить соперника длинными сериями ударов, нужно сэкономить силы на маневре и защитных действиях. Главная задача темпа – не дать сопернику времени для обдумывания и нанесения контрударов и

атакующих ударов. Именно поэтому вход на ближнюю дистанцию (в ближний бой) и сохранение ее выходят у темповика на первый план.

БОЙ НА БЛИЖНЕЙ ДИСТАНЦИИ – это поединок боксеров на укороченной дистанции, допускающей непосредственное соприкосновение туловища соперников. В бою на ближней дистанции боксеры наносят короткие удары (прямые, снизу, боковые). На этой дистанции боксер должен быть особенно внимателен к защите. Его боевая стойка должна быть более собранной, чтобы максимально прикрыть наиболее уязвимые места на теле. Боксер всегда должен находиться от противника на таком расстоянии, с которого он может придать своим ударам достаточную резкость и силу.

Достаточная резкость и сила ударов темповика на ближней дистанции определяется реакцией соперника. Они должны быть достаточно сильны для того, чтобы соперник их не игнорировал, и достаточно резки и быстры, чтобы сложиться в темповую серию. Ударов в сериях темповика должно быть много, от 4 до 8. Для выхода на требуемую дистанцию необходим, как и нокаутеру, так называемый **ФРОНТАЛЬНЫЙ МАНЕВР**, однако выполняемый более стремительно и агрессивно.

ФРОНТАЛЬНЫЙ МАНЕВР – это сочетание маневрирования (движение вперед) с защитами (подставками, уклонами, нырками или комбинированными) для сближения с противником.

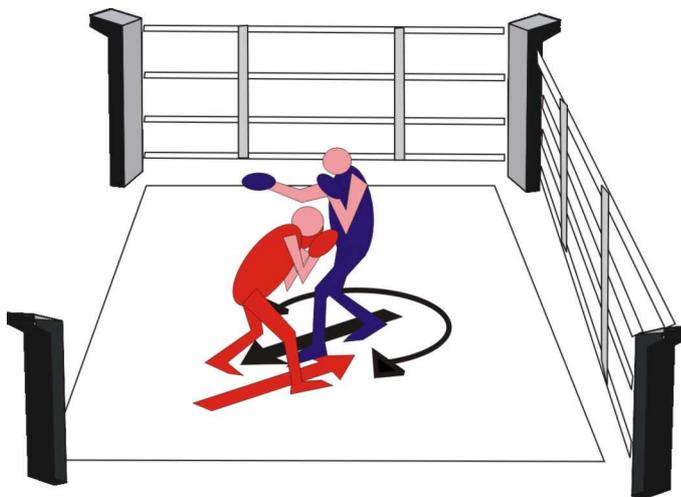


Рис.6

Напомним, что основным соперником темповика в системе тактических типов является контратактер. Именно его он может подавить своей активностью. Контратактер не так подвижен, как дистанционщик и не так активен, как нокаутер. Однако главной особенностью контратактера является его опережающий, встречный или ответный удар, который он наносит с дальней дистанции, используя сближение с ним соперника. Именно эту особенность контратактера и должен использовать темповик. Вход в ближний бой с контратактером должен быть тщательно подготовлен темповиком. Сближение с соперником осуществляется в закрытой стойке с провокацией на контратаку. Для отработки сближения можно использовать следующие задания на условный бой:

- спарринг-партнеру предлагается ответить на каждый удар темповика своим ударом – темповик в закрытой стойке выполняет финты, имитирующие атакующие удары, дожидается ответной контратаки спарринг-партнера и, используя фронтальный маневр в комбинации с защитой уклоном, входит в ближний бой и развивает атаку серией ударов.
- спарринг-партнеру предлагается встретить каждый удар темповика своим ударом – темповик в закрытой стойке выполняет финты, имитирующие атакующие удары, дожидается ответной контратаки спарринг-партнера и, используя фронтальный маневр в комбинации с защитой уклоном, входит в ближний бой и развивает атаку серией ударов.
- Те же задания, но здесь темповик входит на ближнюю дистанцию после провоцирующего контратаку удара, а не финта, внимательно следя за ответным или встречным ударом контратактера, чтобы войти в ближний бой фронтальным маневром и развить атаку серией ударов.
- Те же задания, но здесь темповик комбинирует фронтальный маневр со своим встречным ударом (обычно в нижний уровень, туловище) и развивает атаку серией ударов

Ближний бой

- партнеры работают только в ближнем бою, где темповик атакуют длинными сериями, меняя уровни и цели, а спарринг-партнер защищается от серий в закрытой стойке и наносит 2-3 удара в голову темповику в перерывах между сериями, а затем опять принимает защитную стойку, темповик в перерывах между сериями защищается нырками
- то же задание, но темповику предлагается войти в ближний бой с дальней дистанции, провести на близкой дистанции 2-3 серии и вновь выйти на дальнюю дистанцию. Вход в ближний бой и выход на дальнюю дистанцию темповик осуществляет с ударом.

ТАКТИКА БОЯ С «ЗЕРКАЛОМ» – ЛЕВШОЙ

Специфика работы с боксером-левшой подробно описана в фундаментальной работе известного советского мастера В.И.Огуренкова «Левша в боксе». Выше уже были описаны главные особенности левши и способы противодействия такой манере бокса. Здесь следует отметить, что леворукость в боксе как раз и есть ярко выраженная **манера**, так как диктует левше определенный набор технических и тактических решений, от которых он редко отступает в бою.

Исходя из схемы типологии тактики, левша в самом обобщенном смысле является лишь зеркальным отражением всех других тактических типов. «Зеркальность» левши была отмечена и в период подготовки Н.Королева к бою с А.Шоцикасом, когда Королеву предлагалось становиться к зеркалу и в ходе «боя с тенью» привыкать к зеркальным движениям своего отражения. Вывод о симметричности движений левши и правши, а также о

том, что всё, что делает левша, может сделать и его противник правша, в принципе верен, но нуждается в некоторой коррекции.

Дело в том, что подготовка левши завязана на манерных штампах, где ему предлагается действовать в ходе боя именно так, как якобы будет неудобно правше, т.е. в системе изученных приемов, на которые уже давно найдено противоядие, а не в системе типологии тактики. Обычно левша в ходе атаки сокращает дальнюю дистанцию на среднюю и старается часто наносить резкие и сильные удары левой рукой в наиболее открытую зону правши, передвигаясь влево для того, чтобы обеспечить себе наиболее выгодный выход к цели.

Слабым местом для правши, в данном случае, является только необычность ситуации, к которой он мало привык на тренировках, а, если специально не спарринговал с левшой, то и не привык вовсе. Его обескураживают сильные удары слева (для правши справа), откуда он обычно привык принимать только намечающие и раскрывающие удары слабой левой руки боксера-правши. Также ощущается некоторое неудобство в работе передней левой рукой, так как зона атаки перекрыта высоко поднятой правой рукой и плечом левши. Однако на все эти неудобства давно найдены контрмеры, которые с успехом используются боксерами-правшами: это и начало атаки с правой руки, и передвижение влево в «мертвую зону» для сильной левой руки соперника, и более фронтальная стойка, и атаки с шагом вперед-влево через (или под) правую руку левши, и работа в ближнем бою, где преимущество сильной левой руки заметно ослаблено. Кроме того, как отмечал мастер С. Казаков, у правосторонней стойки есть и свои недостатки, одно из уязвимых мест боксеров-левшей – открытая для ударов соперника печень. На эту же особенность указывал и Р.Камалетдинов: «Существенно в тактике против таких боксеров (левшей – прим. Автора) то, что они всегда открыты для удара правой рукой, и поэтому главное средство, применяемое в бою с ними, это быстрые и резкие удары правой рукой в голову».

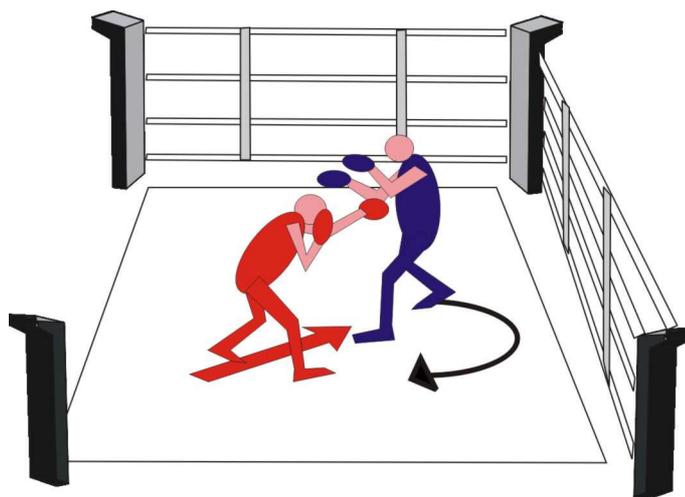


Рис.7

Согласно типологии тактических типов левша в принципе должен был обладать и разнообразием тактических схем (левша-дистанционщик, левша-силовик, левша-темповик, левша-нокаутер и левша-контратактер).

Однако специфика дальней дистанции, обусловленная симметричной (или зеркальной) стойкой с вытянутыми левой рукой правши и правой рукой левши, а также размывание преимуществ леворукости в ближнем бою, практически вычеркивает из схемы левшу-темповика. Ну а общепринятый шаблон подготовки левшей и акцентирование их работы на преимуществе в необычности сильного начала левой рукой низводит их тактику до манеры, которой можно противопоставить такой же шаблон указанных выше контрмер.

Уходить в «мертвую зону»

- спарринг-партнеру предлагается встать в правостороннюю стойку и наносить одиночные удары левой в голову и туловище; боксер должен двигаться по рингу влево и особенно активно совершать фланговый маневр влево при ударах левой руки спарринг-партнера
- то же задание, но боксер, совершая фронтальный маневр, старается сделать шаг влево-перед с нанесением бокового удара левой через (или под) правую руку спарринг-партнера

Правая сторона

- спарринг-партнеру предлагается начинать атаку из правосторонней стойки с левой руки в голову или туловище боксера; боксер должен защитить себя подставками. Отклоном или нырком и ответить правой в голову или туловище соперника
- то же задание, но теперь боксер должен предвосхитить атаку спарринг-партнера и самому начинать атаку с правой руки (с дальнейшим развитием атаки в серию).

Ближний бой

- спарринг-партнер в правосторонней стойке, передвигаясь, наносит атакующие удары; боксер активно сближается с ударом (чаще правой рукой сбоку или снизу) или уклоном и развивает атаку серией ударов на ближней дистанции, стараясь держаться справа, чтобы нейтрализовать преимущества более сильной бьющей руки «левши»

Это всего лишь некоторые тактические рекомендации к бою против левши. Здесь можно также отметить некоторую подмеченную психологами у левшей заторможенность процесса быстрого переключения внимания с одного процесса на другой. Это может проявляться в характерных «застреваниях» в начале любого вида деятельности. Часто в несинхронных действиях обеих рук, где они (руки) начинают им как бы «мешать». Исследования выявили, что у левшей преобладают такие показатели темперамента, как гнев, страх, робость, повышенный уровень тревожности, что можно, вероятно, с успехом использовать при работе против них в стиле темповика, силовика или нокаутера, сразу же предлагая им высокий темп и разнообразие тактических и технических решений. Особенно успешно

конечно против левши действовали бы игровики и универсалы. Однако психо-физические факторы, влияющие на выбор тактики, будут затронуты ниже.

Особняком стоит решение вопроса боя левши с левшой, где оба соперника оказываются в невыгодной для себя ситуации, так как привыкли работать против правшей.

Так как технический арсенал у двух левшей практически одинаковый, и оба они будут чаще работать левой рукой, от которой у обоих боксеров слабо наработана защита, на первое место выходит вариативная тактика. Вместо передвижения вправо. необходимо использовать маневрирование правши влево с неожиданным шагом вправо для нанесения атакующего бокового удара левой в туловище или прямого в голову.

ЭТАПЫ РАБОТЫ В ПАРАХ

От условного боя к учебному, а затем к спортивным соревнованиям.

Этапы обучения боксера типологии тактики в условиях учебного боя определяет, как и методы и задачи самого условного боя, конечно же сам тренер.

После того, как **на первом этапе** боксер достаточно хорошо усвоил тонкости маневрирования всех пяти тактических типов и может воспроизвести их по заданию тренера, **на втором этапе** тренер дает скрытое задание одному из партнеров действовать в каком-то определенном им тактическом ключе, а второй партнер должен определить заданный тактический тип и противопоставить ему требуемую тактику. **На третьем этапе** происходит переход к учебному бою. Это бой без определения победителя. В тренировочном процессе он направлен на закрепление определенных технико-тактических комбинаций в условиях обстановки, приближенной к боевой и является одним из основных методических средств, на основе которого тренер определяет качество выполнения боксером тех или иных приемов, технико-тактических действий и степени готовности спортсменов к соревнованиям. Здесь тренер подсказывает тому или иному партнеру, в каком тактическом ключе ему действовать, а тот старается реализовать в бою предложенный тактический тип. Смена тактического типа в ходе учебного боя может происходить несколько раз, в зависимости от того, как быстро будет противопоставлять боксер свою тактику предложенной соперником. На четвертом этапе тренер предлагает боксерам самим решать в ходе тренировочного боя в каком тактическом ключе действовать, корректируя решения после боя. И, наконец, **на пятом этапе** боксеру предоставляется возможность проверить свои тактические способности в условиях реального спортивного боя.

Мы не будем вычленять работу боксера по лапам в отдельный этап тактической подготовки, хотя и здесь есть свои особенности и полезные моменты. В принципе, тренер с лапами копирует работу боксера на первом этапе подготовки, где роль спарринг-партнера будет выполнять сам тренер, а боксер будет тактически выходить на цель, в виде боксерских лап, и отрабатывать на них технику атаки. Мы же говорим о тактике и принципах

маневрирования. А маневрирование тренера в заданном тактическом ключе, не всегда будет удовлетворительным в силу различных объективных и субъективных причин.

ПОД КОГО И КАК МАСКИРОВАТЬСЯ

«Война – это путь обмана». ТРАКТАТ СУНЬ-У «СУНЬ-ЦЗЫ»

К. Градополов отмечал, что «важнейшее условие тактически правильно построенного боя – умение действовать внезапно. Боксер, не обладающий боевой хитростью, не добьется успеха, так как противник, определив его боевые возможности и средства, легко противопоставит им свои действия. Умение держать противника в неведении и атаковать неожиданно дает большое преимущество в бою».

Итак, для того, чтобы скрыть свои истинные тактические намерения от уже определенного в ходе разведывательных действий тактического типа соперника, необходимо вынудить его действовать в нужном тактическом ключе. Как сказано в трактате «Сунь Цзы», *«если ты и можешь что-нибудь, показывай противнику, будто не можешь; если ты и пользуешься чем-нибудь, показывай ему, будто ты этим не пользуешься; хотя бы ты и был близко, показывай, будто ты далеко; заманивай его выгодой; приведи его в расстройство и бери его».*

В контексте нашей типологии это означает **отступление на один шаг назад**, т.е., выяснив тактический тип соперника, не действовать сразу в тактике его подавления, а замаскироваться под тот тактический тип, который должен бы быть угнетен тактикой противника. Это значит, что силовик должен маскироваться под дистанционщика, темповик под силовика, нокаутер под темповика, контратактер под нокаутера, а дистанционщик под контратактера.

Такая маскировка дает предпосылку к созданию своеобразной тактической ошибки, с помощью которой можно выйти на нужную дистанцию для атаки и подавить сопротивление противника.

Рассмотрим механизм маскировки на одном конкретном примере. Допустим, боксер в ходе разведывательных действий выявил у своего противника тактику контратактера. Значит, наиболее рациональной тактикой противодействия должна быть тактика темповика. Для того, чтобы взломать оборону противника, выйти на ближнюю дистанцию и успешно подавить темпом противника, необходимо замаскироваться под силовика, которого в свою очередь, должен был бы угнетать своей тактикой контратактер (см. Рис.8).

МАСКИРОВКА ТАКТИКИ

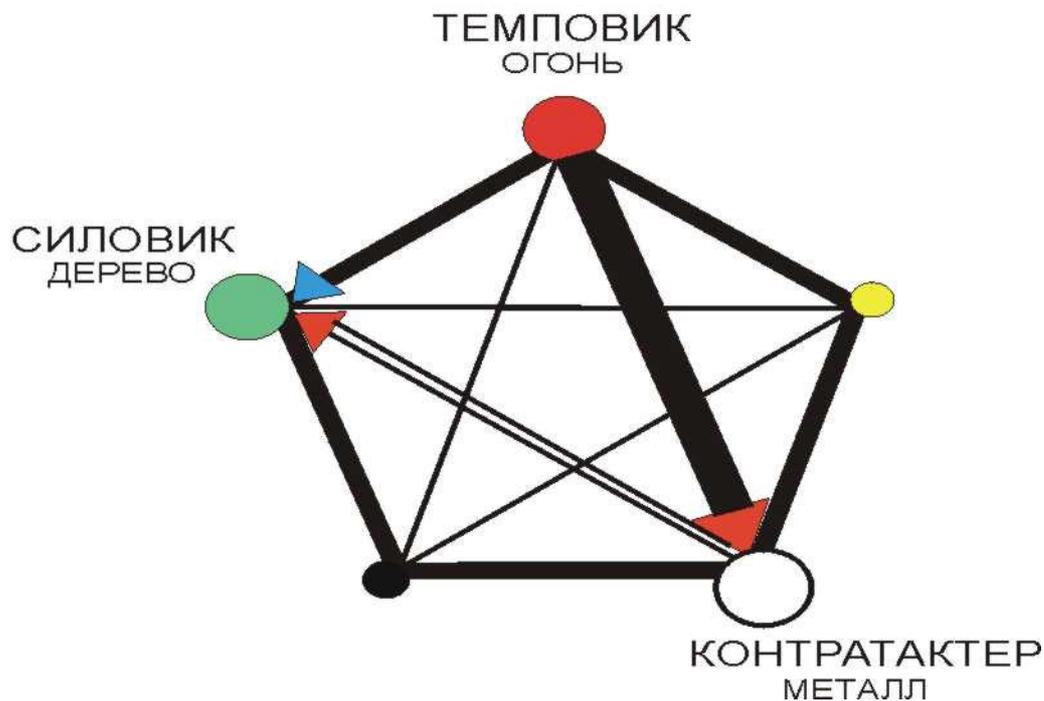


Рис.8

Кроме того, маскировка в стиле «шаг назад» дает возможность не просто скрыть выбор противодействующей тактики, но и целенаправленно использовать **свою манеру боя**. Например, если боксер подготовлен к бою с противником именно в манере темповика, то ему жизненно важно **заставить** противника работать именно в тактике контратактера. Для этого он и должен замаскироваться под явно выраженного силовика, чтобы его соперник с готовностью принял предложенные правила тактической игры. Иными словами, создать у соперника фиксированную установку, которая в свою очередь заставляет его действовать без учета реальной боевой обстановки и боевых действий против маскирующегося соперника.

ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ И ТИПОЛОГИЯ ТАКТИКИ

Как физический, так и психический факторы имеют во многом определяющее значение для выявления типа тактики боксера. Выше уже говорилось о том, что боксер не сразу становится тактическим универсалом. Чаще всего ему свойственна определенная МАНЕРА ведения боя, во многом обусловленная особенностями его нервной системы и физического развития. Так, например, К. Градополов в книге «Бокс» посвятил целую главу значению типологических особенностей нервной системы боксера в формировании его индивидуальной манеры боя. Он выделил 4 основных типа: безудержный, живой, спокойный (или как его еще называют, инертный) и слабый типы. Естественно, что в начале своего развития, как бойца, слабый тип никогда не будет темповиком или

нокаутером, а живой – работать на контратаках. Однако, выделенные Градополовым типы, которые напрямую соотносятся с темпераментом человека, могут меняться в ходе тренировок и становления боксера. Кроме того, физические особенности боксера тоже влияют на становление его манеры. Если боксер высокого роста или, скажем, просто хорошо физически развит и пропорционально сложен и может менять свою тактику, то низкорослый ширококостный крепыш буквально вынужден идти вперед на более высокого, но боксирующего в той же весовой категории соперника с тактикой темповика, силовика или нокаутера, так как сокращение дистанции для него тактически необходимо. Однако и здесь есть свои нюансы и возможности разнообразить тактику боксера в ходе обучения.

Определение психофизических особенностей выполняет несколько практических задач:

1. помогает выбрать тренеру подходящую манеру боя для боксера;
2. помогает определить возможную тактику противника и противодействовать ей;
3. осуществлять тактическое противостояние на уровне психики.

Любой тренер является в той или иной мере психологом. А следовательно должен по возможности правильно определить психологический тип практически каждого своего ученика, для того, чтобы выбрать для него ту стартовую манеру боя (или стартовую тактику), с которой последний наиболее комфортно начнет свою боевую карьеру. Типы нервной системы Градополова необходимо заменить на более употребляемую в современных условиях классификацию – ТИПЫ ТЕМПЕРАМЕНТА, которые в свою очередь как раз и имеют набор характеристик, таких, как: сильный, слабый, уравновешенный и неуравновешенный, инертный и подвижный.

Типов темперамента четыре:

1. меланхолик
2. холерик
3. сангвиник
4. флегматик

Они имеют достаточно большой набор описательных характеристик, из которых будут показаны основные, описывающие и характеризующие человека, как бойца.

Для того, чтобы типология тактики работала с типами темпераментов, тип холерика был разделен на два подтипа: холерик-1 и холерик-2.

ТИПОЛОГИЯ ТАКТИКИ И ТЕМПЕРАМЕНТЫ

МЕЛАНХОЛИК (ДИСТАНЦИОНЩИК)

Очень неуравновешенное поведение, настроение неустойчивое с обладанием пессимизма, терпение очень слабое, истеричность поведения (возмущение и уход от любых сложностей), неравномерное реактивное поведение (как ответ на активность других), отношение к опасности тревожное, стремление к цели то сильное, то слабое с избеганием препятствий, чаще недооценка своих способностей.

ХОЛЕРИК-1 (СИЛОВИК)

Неуравновешенное поведение, сильное кратковременное эмоциональное переживание, агрессивность в поведении, страстное, увлекающееся поведение и деятельность, отношение к опасности боевое, рискованное, без особого расчета, значительная переоценка своих возможностей.

ХОЛЕРИК-2 (ТЕМПОВИК)

Неуравновешенное поведение, адаптация хорошая, общительность высокая, агрессивность в поведении, страстное, увлекающееся поведение и деятельность, стремление к цели сильное, с полной отдачей.

САНГВИНИК (НОКАУТЕР)

Хорошо уравновешенное поведение, настроение устойчивое, жизнерадостное, адаптация отличная, энергичное поведение и деятельность, отношение к опасности расчетливое, без особого риска, стремление быстрого достижения цели с избеганием препятствий.

ФЛЕГМАТИК (КОНТРАТАКТЕР)

Очень уравновешенное поведение, слабые эмоциональные переживания, терпение очень большое, сдержанность в поведении, поведение неумолимого труженика, отношение к опасности хладнокровное, невозмутимое, более реальная оценка своих способностей.

Современная психология говорит, что тип темперамента задан от природы и не изменяется на протяжении всей жизни. Однако психика человека никогда не бывает в статичном состоянии и подвержена так называемой ситуативной изменчивости. Именно эта ситуативная изменчивость и позволяет **подстроиться**, используя внутренние резервы своего типа темперамента. Человек потенциально имеет в себе свойства всех типов темперамента, но чаще проявляется в рамках какого-то одного типа. На темпераменте базируется характер человека, который проявляется в особенностях поведения и отношения к окружающей действительности, а главное – зависит от окружающей среды и воспитания.

Отсюда можно сделать несколько важных практических выводов:

1. Необходимо правильно построить тактическую подготовку боксера в его стартовой манере в зависимости от определенного типа темперамента.
2. Темперамент может ситуативно меняться, а это значит, что и тактика боксера может меняться в зависимости от ситуации боя и воли боксера (задания тренера), не застывая на уровне индивидуальной манеры.
3. Тактика и темперамент взаимозависимы, а это значит, что через одно можно влиять на другое и наоборот.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВОЗМОЖНОЙ ТАКТИКИ (ИЛИ МАНЕРЫ) ПРОТИВНИКА

Исходя из типологии тактики, манера боксера упрощенно понимается, как показатель боевой активности и агрессивности. То есть, как один из 5 параметров тактического типа. В системе определения тактического типа манера входила в третий этап «ПРОЧУВСТВУЙ». Однако темперамент соперника можно определить по косвенным признакам и на первом этапе «ПОСМОТРИ».

МЕЛАНХОЛИК (ДИСТАНЦИОНЩИК)

Беспокойство, тревожность и боязливость перед боем, робость, блуждающий взгляд, движения невыразительны, жметя к секунданту и тренеру, внимательно выслушивает их наставления перед боем, скованность и стеснение перед аудиторией (зрителями), глаза, готовые прослезиться, пассивен и заторможен, неадекватная реакция при воздействии сильных стимулов (удар по перчаткам перед боем).

ХОЛЕРИК-1 (СИЛОВИК)

Желчен и лицом желто-сер, раздражителен, энергичен, горд и честолюбив, перед боем возбужден, смотрит на противника тяжелым взглядом, не обращая внимания на наставления тренера, выполняет отдельные резкие разминочные удары (чаще хуки снизу и сбоку), не понимает шуток (зло реагирует на улыбку или усмешку при приветствии), мстителен (зло отреагирует на сильный удар по перчаткам при приветствии), иногда криклив.

ХОЛЕРИК-2 (ТЕМПОВИК)

Энергичен, подвижен, перед боем возбужден, не стоит в своем углу, скачкообразно перемещаясь и выполняя длинные разминочные серии (обычно снизу), игривое и озорное поведение при приветствии (часто два удара по перчаткам снизу и сверху).

САНГВИНИК (НОКАУТЕР)

Энергичен, весел, инициативен в общении (может подойти в угол соперника и поприветствовать его перед боем, а также секунданта и рефери), живая мимика на лице, демонстрирует явный интерес к происходящему, чувствует себя на ринге, как дома, быстр и уверен в себе.

ФЛЕГМАТИК (КОНТРАТАКТЕР)

Хладнокровен, безразличен, слабо откликается на внешние впечатления, ни с кем не вступает в контакт до боя, реагирует спокойно и медленно, однообразен и невыразителен в мимике и интонации, все делает спокойно и медленно, он знает, что хорошо закончить важнее, чем хорошо начать.

ТАКТИЧЕСКОЕ ПРОТИВОСТОЯНИЕ НА УРОВНЕ ПСИХИКИ

Психологическое воздействие на соперника в ходе подготовки к поединку и в ходе самого поединка в огромной степени зависит от знания особенностей его темперамента. Психологическое воздействие – это влияние на соперника с целью трансформации его эмоциональных состояний и стимулирования определенных типов его поведения в бою. Здесь можно говорить о психологическом воздействии на заранее известного соперника (подготовка к профессиональному или заранее известному финальному бою), которое требует большего времени и средств, и воздействии на «неизвестного» соперника непосредственно перед поединком и в ходе его проведения, которое требует более сжатых и концентрированных во времени действий, а поэтому носящих некоторое опосредованное влияние в силу отсутствия достаточного времени на

проверку их эффективности. Так сказать, на авось, если поможет и то хорошо.

Структура психологического воздействия на соперника разработана на основе фундаментального труда Владимира Красько «Секреты психологической войны», который в свою очередь во многом сориентирован на используемый здесь трактат великого китайского философа Сунь У «Сунь Цзы».

Психологическое воздействие подразделяется на следующие виды:

1. информационно-психологическое
2. психогенное
3. психоаналитическое
4. нейролингвистическое
5. психотронное
6. психотропное

Где и как можно применить вышперечисленные виды в контексте боксерского поединка.

Информационно-психологическое воздействие чаще всего применяют при подготовке к бою с заранее известным соперником. Цель такого воздействия формирование перед боем у соперника определенных идей относительно своего будущего противника, используя метод дезинформационного убеждения, чтобы заставить его действовать в требуемом тактическом ключе. Например, убедить соперника, что его противник будет действовать в тактике темповика, в то время, как на самом деле он нокаутер. Для этого необходимо дезинформировать команду соперника (тренера, секунданта, агента, менеджера, самого боксера и др.), якобы случайно просочившимися деталями о ходе подготовки противостоящей ей команды. Ну а непосредственно перед боем (например, с незнакомым соперником) можно давать порции заранее подготовленной дезинформации в виде ненароком брошенных тренером или секундантом ложных тактических установок, чтобы их услышал и обратил на них внимание противоположный угол. Цветовое воздействие экипировкой и формой (допустим, агрессивные цвета капы или халата, красный или черный, в профессиональных поединках - цвет трусов или изображение на них). Так, допустим, на меланхолика и холерика с точки зрения их неуравновешенного поведения нужно воздействовать еще более неуравновешивающими цветами (красным и желтым), а уравновешенных флегматика и сангвиника еще больше успокоить и некоторым образом «усыпить», сковав их боевую активность, нейтральными цветами, зеленым, синим или коричневым.

Психогенное воздействие бывает физическим и шоковым. Часто физический и шоковый аспекты психогенного воздействия переплетаются и дополняют друг друга. Физическое воздействие на мозг соперника является следствием какого-либо агрессивного фактора в виде сильного удара непосредственно в ходе боя или косвенного воздействия в виде сильного звука, освещения и т.д. Всё это определенным образом влияет через физиологические реакции на соперника и изменяют состояние его психики. Шоковое воздействие призвано изменить сознание так, чтобы соперник не

мог рационально действовать, потерял ориентацию в пространстве, испытал аффект или депрессию, впал в панику или ступор. Здесь можно использовать, как непосредственно физический аспект в виде неожиданных и несвойственных предлагаемой сопернику тактике сильных ударов и деморализующих звуков (крика), так и демонстрация «шоковых событий» в виде презрения к боли от сильного пропущенного удара (ответный смех, улыбка, приглашение повторить удар еще раз) или агрессивных акций в виде деморализующих «перформансов» по отношению к самому себе, показное агрессивное взаимоотношение с секундантом или зрителями), «зверское» выражение лица перед боем и во время проводимых атак.

Психоаналитическое воздействие – это воздействие на подсознание в состоянии гипноза или глубокого сна. А это значит, что непосредственно в ходе боя практически невозможно повлиять на соперника, если только психоаналитическое воздействие не является продолжением психогенного воздействия, после которого соперник впадает в состояние транса.

Психоаналитическое воздействие лучше всего направить на самого себя перед боем, чтобы настроить себя на использование определенной тактики или быть максимально чутким к противостоянию тактики соперника.

Нейролингвистическое воздействие – это вид психологического воздействия, изменяющий мотивацию соперника путем введения специальных лингвистических программ. Лингвистические (т.е. языковые) программы понимаются здесь, прежде всего в контексте языка жестов. В ходе нейролингвистического программирования используются эффекты: «зеркального отображения»

- это прямое, но редко осмысливаемое копирование поз или стоек, характерных технических действий в виде удачных и эффективных ударов и комбинаций, заставляющих действовать соперника зеркально в нужном для боксера ключе или нужной тактической схеме,

«синхронизация»

- взаимная подстройка телесных ритмов, особенно важная при входе на ближнюю дистанцию под удар или при нанесении встречного контратакующего удара и

«психологическая сигнализация»

- взаимосвязь, существующая между положением глаз и сенсорными процессами, отвечающими за прием и переработку поступающей в мозг информации, где определенное направление взгляда самого боксера может дать дезинформацию о направлении предполагаемой атаки, или же наоборот, направление взгляда соперника говорить о возможно выбранной тактической схеме, где

1. взгляд направленный **прямо** перед собой, говорит о контроле над пространством и возможной тактике темповика,
2. если **вверх и влево**, то это говорит об активизации визуальной памяти и возможной тактике силовика,
3. если **вверх и вправо**, то возникло новое зрительное представление или образ, как решение неожиданно и отчаянно атаковать, как у нокаутера,

4. если **вниз и влево**, то это значит, что мозг соперника занят вводом кинестетической информации, а это указывает на тактику дистанционщика,
5. если **вниз и вправо**, то это сигнализирует о внутреннем диалоге, ожидании атаки и построении контратакующих действий).

Психотропное воздействие, которое называют еще и экстрасенсорным или парапсихологическим, а это значит, что использовать его может лишь боксер-экстрасенс. Допустим, чувствующий еще до начала боя силу агрессивности соперника, а значит и его возможную манеру, или предчувствующий возможные тактические действия и, если они подтверждаются другими информационными данными, то он более свободно строит свою контртактику.

Психотропное воздействие основывается на применении психотропных средств, лекарственных препаратов, действие которых направлено на изменения в протекании психических процессов, эмоций, поведения. В контексте честного спортивного поединка (феаплей, допинг-контроль) применение психотропных средств запрещено, однако встречается оно и здесь. В ходе подготовки к реальному поединку, где на карту поставлена жизнь бойца, использование психотропных средств может сыграть очень важную роль. Существуют различные классификации психотропных средств, однако за основу этих классификаций берется тормозное (преимущественно нейролептики, транквилизаторы и другие седативные средства) или стимулирующее (антидепрессанты и психостимуляторы) воздействие этих препаратов на нервную систему. Они применяются в качестве корректирующего психику бойца дополнения (приведение к норме от чрезмерного возбуждения или пассивности, или наоборот, усиление активности, если это связано с выбранной манерой силовика или темповика), или выведения из нормального состояния соперника (алкогольное спаивание, использование других видов психотропного воздействия, включая психотомиметики, вызывающие галлюцинации и бредовые расстройства).

В психологическом воздействии выделяют три основных этапа:

1. операционный, т.е. само воздействие
2. процессуальный, когда это воздействие воспринимается (или не воспринимается) объектом (соперником) и
3. заключительный, когда видна реакция объекта на проведенное воздействие.

Для того, чтобы оказать на соперника психологическое воздействие, необходимо сначала спровоцировать сбои и перекосы в функционировании отдельных компонентов его психики, соперник начинает переживать состояние когнитивного диссонанса (несогласованность, противоречие в прежней схеме восприятия действительности и стремление восстановить прежнюю схему), после чего можно побудить соперника восстановить прежнее душевное равновесие за счет изменения прежней схемы в соответствии с выбранной тактической линией.

Одним из важнейших методов такого воздействия является **метод убеждения**. В данном случае необходимо убедить соперника в использовании ложной тактики на основе системы отступления на один шаг назад, о которой говорилось выше в главе «Под кого и как маскироваться».

Необходимо добиться от соперника внутреннего согласия с ложной тактикой, сформировать и закрепить у него соответствующие тактические контрустановки и инициировать нужное тактическое поведение, которое отвечало бы целям психологической операции. Метод убеждения основывается на принципах:

1. повторения
2. достижения первичного воздействия
3. обеспечения доверия к источнику информации
4. активизации «правильного» выбора путей решения проблемы

Например, упрощенная схема убеждения соперника в том, что вы являетесь дистанционщиком (в то время, как на самом деле будете работать в тактике силовика), состоит в следующем: необходимо во время операционного периода воздействия повторить характерные для дистанционщика отходы и одиночные останавливающие прямые удары. Соперник в процессуальном этапе будет вынужден активизировать тактику нокаутера с продвижением вслед отступающему противнику с характерными простыми уклонами или подставками под одиночные удары – это первая фаза заключительного этапа убеждения, где просматривается некоторое вынужденное доверие к дезинформации. Достижение первичного воздействия необходимо подкрепить восприятием следующей дезинформации – допустим, отойти к канатам в закрытой стойке и принять первую (проверочную) серию нокаутера. Это обеспечит доверие к комуфляжной тактике. А последующее фланговое маневрирование активизирует желание соперника еще раз прижать вас к канатам и провести еще одну серию, забыв о серьезной защите. Здесь на одном из разворотов можно провести первую шоковую атаку силовика с когнитивным диссонансным эффектом. Это заставит соперника действовать осторожнее, однако не заставит отказаться от убеждения в вашей дистанционной тактике. Ее надо подтвердить (повторить). Затем в удобный момент шокировать соперника силовой атакой еще раз. И если шокирующее воздействие будет достаточно успешным, сломать его окончательно. Манипулирование соперником – это способ психологического воздействия, нацеленный на изменение направления его тактической активности, осуществляемый так искусно, что остается им незамеченным.

Тем не менее Сунь У принадлежат и такие слова: *«Все это обеспечивает воителю победу; однако наперед преподать ничего нельзя».*

ТАКТИКА И ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ

«Предел в придании своему войску формы – это достигнуть того, чтобы формы не было».

ТРАКТАТ СУНЬ-У «СУНЬ-ЦЗЫ»

Безусловно, тактика поединка во многом зависит от типа телосложения боксера. Более того, часто тренер ставит тактику в зависимость от характерных особенностей телосложения, и превращает её

в манеру. Это дает возможность с большой долей вероятности определить по внешним параметрам тактический тип соперника.

Наиболее распространенное соотношение конституции тела и тактики выглядит следующим образом:

Высокий рост, значит дистанционщик

Низкий рост, значит темповик или нокаутер

Физически развитый, значит силовик, нокаутер или контратактер

Однако в каждом правиле есть и свои исключения. Встречаются высокие нокаутеры и контратактеры, а также низкие дистанционщики. Это говорит о том, что первое визуальное определение тактики по внешнему виду может быть ошибочным, а также дает возможность боксеру гибко менять тактику в зависимости от тактической схемы соперника, не связывая себя наработанной манерой.

В древнем Китае была разработана классификация типов фигуры, которая позволяла соотнести комплекцию с пригодностью человека к занятию боевым искусством. Выделяли четыре пригодных для занятий типа фигуры и четыре непригодных.

Пригодные:

Форма тела под названием "ОДНОРОДНЫЙ" (тун).

Изображалась следующим образом:

Спина, как у тигра, талия, как у медведя, тело, как здоровенная глыба, и сила большая. Однако, что верх, что низ - одинаковой плотности, поэтому эта форма тела считалась недостаточно красивой и эстетичной.

Могла бы быть соотнесена с силовиком и нокаутером.

Форма тела под названием "БОЖОК" (тянь)

Изображалась так:

Ростом невелик, но в движениях проворный. Однако на вид кажется слабым, и в этой форме чувствуется недостаток в размерах тела.

Соотносится с нокаутером.

Форма тела под названием "СОЛНЫШКО" (жи)

Обозначалась так:

Мал, да удал, в движениях быстрый и ловкий. Однако изъян тоже ощущается в росте.

Соотносится с темповиком.

Форма тела под названием "УВЯЗАННЫЙ" (гуань).

Изображалась следующим образом:

Тело рослое и сильное, плечи широкие и талия узкая, верх и низ в полной гармонии. Из всех вышеуказанных форм тела

форма под названием "увязанный" считается эталоном.

Соотносится с силовиком, нокаутером или контрактером

Следующие 4 вида форм тела относились к категории изъянов:

Форма тела под названием "ПАРООБРАЗНЫЙ" (ци).

Изображалась так:

Сверху кривые плечи и низ тела тоже неровный.

Форма тела под названием "В ДОСПЕХАХ" (цзя)

Выглядела так:

Сверху слишком широкий, снизу слишком узкий.

Форма тела под названием "ВЫТЯНУТЫЙ" (шэнь).

Изображалась следующим образом:

С обоих концов сужен, а в середине раздут, с большим животом.

Форма тела под названием "ПРОИСТЕКАЮЩИЙ" (ю).

Изображалась так:

Голова маленькая, плечи узкие, а низ широкий и полный.

Тут следует отметить, что в четырех категориях изъянов можно также выделить тактические типы. Например. «вытянутого» вполне можно соотнести с дистанционщиком (а дистанционная манера считается тактической фазой начинающего, боязливого боксера), «в доспехах» – с силовиком (где основной недостаток видится в малой подвижности и скорости, в недостатке ловкости и маневренности). «Проистекающий» и «парообразный» действительно трудно поддаются классификации. Однако «проистекающего» с его низким центром тяжести, а следовательно хорошей укорененностью и крутящим моментом, можно было бы с некоторым допуском классифицировать, как контртактера. «парообразный» же остается самым загадочным тактическим типом, поэтому может быть кем угодно, а следовательно представляет опасность с точки зрения предварительного прогноза. Вполне возможно, что именно «парообразного» имел в виду Сунь У, когда говорил об отсутствии формы, как о пределе скрытой корпуленции.

Однако, от интересных исторических параллелей вернемся к современной классификации телосложения и ее связи с выбором тактики или наличием устоявшейся манеры.

Деление конституции на три вышеуказанных типа (высокий, низкий и физически развитый) не совсем корректно. Сейчас ее подразделяют на следующие три типа:

1. Пикнический

(полный человек невысокого по отношению к своему сопернику в той же весовой категории роста с короткой шеей)

2. Атлетический

(высокого или среднего роста широкоплечий человек с хорошо развитой грудной мускулатурой)

3. Астенический (или лептосоматический)

(высокого роста худощавый человек с узкими плечами, тонкими руками, слаборазвитой мускулатурой и удлиненной грудной клеткой).

Деление на типы конституции опирается на так называемые ярко выраженные физические качества, которые боксеры, по словам К. Градополова, «выгодно используют в своей тактике». Сравнительным критерием, определяющим тот или иной тип телосложения, является вес (или весовая категория). То есть: какой он (соперник, боксер) для своего веса? Высокий и худой? Низкий и полный? Атлетически сложенный? Или нормальный? Этот четвертый, нормальный, тип телосложения как раз и

вносит больше всего неясности в предварительное определение возможной тактики соперника, зато предоставляет неограниченные возможности в тактической игре.

Итак, с определением возможной тактики соперника по внешнему виду относительно все ясно, за исключением «нормального» типа, который может применить какую угодно неожиданную тактику. В принципе «нормальный» тип представляет собой соматическую комбинацию, а следовательно относится к так называемым шизотимикам, у которых реакции на стимулы часто неадекватны раздражению и темп более быстрый и рваный, чем спокойный и размеренный.

Проблемы возникают тогда, когда боксеру, обладающему ярко выраженным типом телосложения, необходимо изменить и приспособить свою тактику в зависимости от тактики, применяемой его противником. Как, например, заставить себя высокорослому боксеру с длинными конечностями быть темповиком и работать на ближней дистанции, или низкорослому и физически слабо развитому боксеру мощно атаковать в силовой манере, или относительно низкому и полному флегматику или отлично физически развитому силовику работать в дистанционной манере? Как это сделать тогда, когда боксер с «ярко выраженным телосложением» не в состоянии навязать сопернику именно свою манеру ведения боя. Здесь необходимо научить боксера не только быстро и адекватно менять набор технических элементов, но и подстраивать к тактической ситуации свою психику, так как психическую конституцию можно кратко охарактеризовать, как целостность, переживаемую индивидом, как нечто неотделимое от его соматической субстанции. Скорость адаптации психики и физики к выполнению неожиданной тактической установки зависит от развитого тактического мышления боксера и скорости переключения внимания во время боя.

Варианты коррекции физики и психики в зависимости от экстремального изменения тактической ситуации для боксеров с явно выраженным типом телосложения:

Тактическое задание	Физика	Психика
Астеник-темповик	Астенику неудобно входить в ближний бой с нырком или уклоном и затем развивать атаку серией крюков. Он должен взвинтить темп челночным маневрированием и работать со средней дистанции сериями прямых и свингов.	Главное – изменить основные характеристики реакции: повысить слабую интенсивность и взвинтить низкую скорость. Использовать склонность к персеверации (склонность к стереотипному повторению психических образов и действий, например, заставить себя бить сериями и атаковать) и относительно высокий личный темп.
Пикник-дистанционщик	При большой подвижности и маневренности уход от	Повысить слабую подвижность и скорость. Использовать природную

	обострения с нокаутом использование сайд-степов с нырками и уходами в сочетании с фланговым маневрированием.	отзывчивость, гибкость и эмоциональную окрашенность ассоциаций
Атлетик-темповик	Противостояние контратактеру, как основному угнетающему элементу с помощью повышения скорости и серийности атак, сокращение дистанции и утомление клинчем.	Использовать склонность к персеверации (всё время следить за высокой скоростью и серийностью) и относительно высокий личный темп, несмотря на то, что отклонение от темпа дается лептосоматическим типам с трудом.

Кроме явно выраженных особенностей телосложения, необходимо обратить внимание и на косвенные признаки внешнего вида соперника. Они могут дать дополнительную информацию о психологическом типе боксера, а следовательно предположить уровень его активности, в свою очередь влияющую на манеру боя. Например, некоторые эйдологические наблюдения за лицом дают информацию о предположительной активности на уровне статики и динамики. Замечено, что человек, обладающий горизонтальными лобными морщинами более динамичен, чем обладающий вертикальными складками у переносицы. Следовательно, динамик будет с большей долей вероятности темповиком, силовиком или нокаутером, а статик дистанционщиком или контратактером.

«Кто умеет в зависимости от противника владеть изменениями и превращениями и одерживать победу, тот называется божеством», - сказал У Цзы в своем бессмертном трактате. В соответствии с нашей типологией тактики такого боксера можно было бы просто назвать УНИВЕРСАЛОМ.

ТАКТИКА И ПЛОЩАДКА ДЛЯ БОЯ

«Условия местности – только помощь для войска».
ТРАКТАТ СУНЬ-У «СУНЬ-ЦЗЫ»

Одним из основных условий спортивного поединка является ограничение площади для его проведения. В данном случае мы рассмотрим ограничение площади в виде боксерского ринга. Как известно, ринг представляет собой квадратную площадку для боя с размером стороны от 4 до 6 метров, ограниченную натянутыми канатами по ее периметру, не позволяющими боксеру уклоняться от боя непрерывным отступлением. Чем меньше сторона ринга, тем плотнее бой и ограниченнее маневрирование.

Чем агрессивнее тактический тип, тем меньше ему нужно пространства для маневра и, соответственно, чем он пассивнее, тем этого

пространства нужно ему больше. Поэтому каждый тактический тип стремится к тому, чтобы находиться в выгодной для него пространственно-маневренной ситуации. Агрессивный стремится с помощью соответствующего маневра сократить пространство до минимума, а пассивный любыми средствами попытается остаться на максимально свободном для маневра и сохранения дальней дистанции пространстве.

Выделим 4 основные положения боксера на ринге:

- A. Орбита флангового маневрирования.
- B. Центр ринга
- C. Канаты ринга
- D. Угол ринга

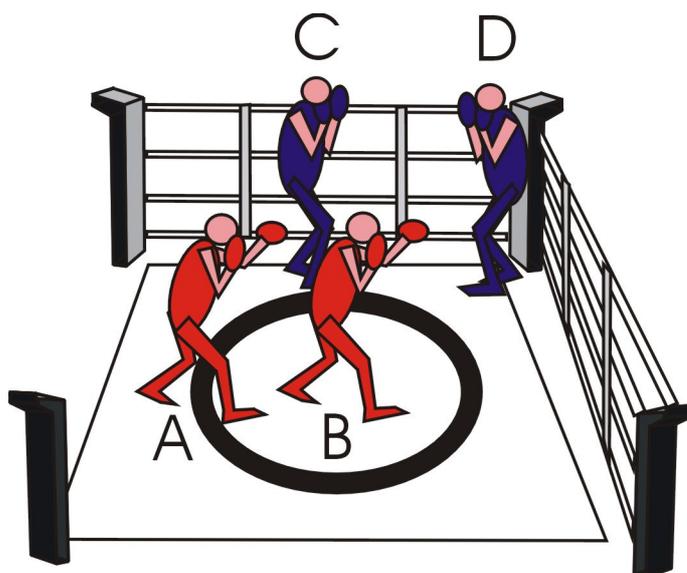


Рис.9

Считается, что борьба за пространство начинается с захвата центра ринга. Т.е. в начале поединка наиболее активный (агрессивный) боксер смещается с орбиты флангового маневрирования (A) и захватывает положение B – центр. Более пассивный боксер соответственно уходит за орбиту A. Борьба за центр ринга является вторым шагом в определении возможной тактики противника (ИЗМЕРЬ). Именно здесь можно определить боевую дистанцию соперника. Если он отходит за орбиту флангового маневрирования, то его возможной тактикой может быть дистанционный бой или контратака. Если же он продолжает активную борьбу за центр, то возможными тактическими типами могут быть оставшиеся три: силовой, темповой или нокаутирующий типы, где преобладает активность или агрессивность.

После того, как борьба за центр в основном определила возможные тактические типы соперников, начинается борьба за сохранение выгодного положения для маневра и максимального улучшения положения для атаки. Любое активное действие направлено на ограничение маневра (вытеснение соперника за пределы орбиты маневрирования, где конечной задачей является приведение его к положениям C и D). Любое пассивное действие направлено на сохранение свободного для передвижения пространства орбиты флангового маневрирования A.

Если исходить из того, что тактика – это правильный маневр и правильный бой (т.е. техника), то по мере ограничения возможности маневрирования возрастает значение техники. Условно можно выделить следующие 4 этапа перехода тактики от маневра к технике в условиях ограниченной рингом площадки для поединка:

1. маневр против маневра
2. техника против маневра
3. маневр против техники
4. техника против техники

МАНЕВР ПРОТИВ МАНЕВРА

Обычно атакующий маневр бывает фронтальным, в то время, как защитный и контратакующий маневры фронтальные и фланговые. После захвата положения В (центр ринга) фронтальным маневром агрессивному боксеру необходимо ограничить передвижения соперника положениями С и D, чтобы работать на средней или ближней дистанции. Для этого нужно сделать еще один, максимум два фронтальных маневра для вытеснения пассивного соперника за пределы положения А, так как ограниченная площадь ринга не позволит ему отступить назад до бесконечности. В свою очередь, ограниченная площадь маневра создает пассивному сопернику определенные неудобства для сохранения необходимой дистанции. Поэтому после одного-двух фронтальных отходов ему необходимо применить фланговый маневр для восстановления положения А (выход на орбиту маневрирования). Такая схема маневрирования идеально подходит при работе дистанционщика против темповика или контратактера против силовика, где проблема сохранения необходимой дистанции осуществляется фронтальным отходом или встречной контратакой и бесконечным ускользанием из положений С и D с помощью флангового маневра. Однако проблема бесконечности флангового маневра натывается на квадратуру круга нокаутера. Именно он старается придать кругу квадратную форму, отсекая пути флангового ухода, заставляя соперника оказаться в положении D.

ТЕХНИКА ПРОТИВ МАНЕВРА

Угроза ограничения свободного пространства для маневра диктует пассивному боксеру применение определенных технических средств, дезориентирующих агрессивного соперника и останавливающих его фронтальное продвижение. В первую очередь это неожиданные жалящие атаки одиночными ударами или двойками, постоянные угрожающие атакой финты и останавливающие джебы, после которых тут же выполняются уход на орбиту маневрирования.

Важным элементом технического решения проблемы фланговых уходов дистанционщика из неудобного положения являются сдерживающие боковые нокаутера в сторону возможного ухода.

Техника защитных действий при сокращении дистанции с дальней на среднюю и ближнюю имеет огромное значение для темповика.

Таким образом, скупость технических действий при неограниченном маневрировании в положениях А и В (одиночные удары и короткие серии в 2-3 удара, защиты отходом и уходом) становится заметно богаче при

ограничении маневрирования в положениях С и D. Возрастает интенсивность применения защитных технических действий туловищем, серии удлиняются до 3-4 ударов, а у темповика до 5-8 ударов. В положениях С и D неоспоримое преимущество имеет агрессивный боксер, в то время, как пассивный боксер ищет возможность ускользнуть из этих положений.

МАНЕВР ПРОТИВ ТЕХНИКИ

Для того, чтобы избежать неудобных положений С и D, пассивный боксер вынужден совершать маневр для выхода на орбиту свободного маневрирования. Если положение С дает возможность хорошо передвигающемуся боксеру шанс выскользнуть в одну из сторон, так как сектор выхода равен примерно 45° в обе стороны, то положение D с практически нулевым шансом выхода заставляет пассивного боксера сковывать технический арсенал агрессивного соперника клинчем и совершать разворот с последующим уходом на орбиту свободного маневрирования или совершать фланговый маневр во время атаки соперника прямыми ударами со средней дистанции. Поэтому агрессивно атакующий в положении D боксер должен предвидеть возможный клинч, как начало вынужденного защитного маневра, оттянуться назад на среднюю дистанцию и затем продолжить атаку.

ТЕХНИКА ПРОТИВ ТЕХНИКИ

Вынужденное техническое противостояние происходит в том случае, если соперники представляют один и тот же тактический тип, превратившийся в их манеру, которую они либо не могут, либо не хотят менять в ходе поединка. В такой ситуации для агрессивных боксеров даже положения А и В сужаются до положений С и D. Им неудобно (или удобно) обоим. Здесь на первое место выходит техника. Победителем станет наиболее технически подготовленный боксер. Если говорить о боксерах пассивной тактики, то оказавшийся в крайне неудобном положении D дистанционщик полностью лишается маневренного козыря и вынужден менять тактику на агрессивную. Контратактер остается опасным соперником в положении D для такого же зажавшего его в угол контратактера, так как лишенный возможности маневрировать он вынужден чаще и острее применять встречные удары.

При поединке тактически разнотипных боксеров в положения С и D при ограниченном маневрировании набор технических решений описан выше.

Удобные и неудобные положения для боксеров того или иного тактического типа соотносятся с учением Сунь У о «9 местностях», которое может дать конкретные тактические рекомендации и для современного боксера.

Итак, 9 местностей:

1. местности рассеяния
2. местности неустойчивости
3. местности оспариваемые
4. местности смещения
5. местности-перекрестки
6. местности серьезного положения
7. местности бездорожья

8. местности окружения
9. местности смерти

МЕСТНОСТИ РАССЕЯНИЯ

Когда противник сражается на своей земле, т.е. в выгодном и привычном для него положении. «В местности рассеяния не сражайся».

МЕСТНОСТИ НЕУСТОЙЧИВОСТИ

Когда в силу той или иной боевой ситуации все-таки приходится входить в наиболее выгодное для противника положение. «В местности неустойчивости не останавливайся».

ОСПАРИВАЕМЫЕ МЕСТНОСТИ

Бой в выгодном положении для обоих соперников. Надо воздерживаться от необдуманных атакующих действий, совершить выгодный для себя тактический маневр, чтобы поставить соперника в невыгодное положение. «В местности оспариваемой не наступай».

МЕСТНОСТИ СМЕШЕНИЯ

Когда оба соперника могут совершить выгодный для себя маневр без боестолкновения с соперником. Здесь необходима хорошая двигательная координация и постоянная бдительность. «В местности смешения не теряй связи».

МЕСТНОСТИ-ПЕРЕКРЕСТКИ

Борьба за выгодное для обоих соперников тактическое положение, которое должно стать отправной точкой для победы в поединке, например, В – центр ринга, с целью ограничения площади свободного маневрирования для соперника. От того, кто первым займет это положение, зависит и результат поединка. Поэтому главным для решения этой тактической задачи является отсутствие препятствий к ее осуществлению. Все должно помогать, и ничто не мешать. «В местности-перекрестке заключай союзы».

МЕСТНОСТИ СЕРЬЕЗНОГО ПОЛОЖЕНИЯ

Ситуация, когда приходится активно действовать в удобном для противника положении. Например, после пропущенного сильного удара в неудобном положении, приходится клинчевать, утомляя противника и гася его наступательный порыв. При нанесении точного удара темповику дистанционщиком сокращать дистанцию и удлинять серии до 3-4 ударов, чтобы добить соперника. При работе с силовиком на средней дистанции утомлять его провалами и ударами в подставки для снижения скорости и силы ударов силовика от физической усталости. Постоянно урезать площадь свободного маневрирования для дистанционщика. Лишать возможности выбора правильного момента для встречного удара контратактера длинными заставляющими защищаться сериями и т.д. Одним словом, в момент решительных наступательных действий постараться максимально лишить соперника возможности использовать резервную поддержку. «В местности серьезного положения грабь».

МЕСТНОСТЬ БЕЗДОРОЖЬЯ

Когда боксер пассивного типа оказывается в положениях С или D, и ему срочно необходимо восстановить возможность свободного маневрирования. «В местности бездорожья иди».

МЕСТНОСТЬ СМЕРТИ

Неудобное и безвыходное с точки зрения маневрирования положение (например те же С или D), где ситуацию может спасти только отчаянный встречный бой. «В местности смерти сражайся».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Трудно сказать, какое значение придается в настоящий момент развитию тактического мастерства боксеров тренерами и теоретиками единоборств. В разное время на тактике поединка заостряли внимание мастера бокса, кикбоксинга и рукопашной схватки. Тем не менее, уровень владения тактикой поединка оставляет желать лучшего, и зачастую технической и физической подготовке боксера отводится гораздо больше времени и внимания в ущерб тактической. Это приводит к тому, что боксеры часто не могут внятно ответить на вопрос о предполагаемой тактической схеме предстоящего боя. Их ответы ограничиваются маловразумительными ответами, типа: «постараюсь навязать сопернику свою манеру боя, а там будет видно, что делать дальше», или «он старается поймать меня на удар, а я должен быть начеку» и т.д. О сложной ситуации с тактической подготовкой говорил еще 7 лет назад Ю.Б.Никифоров в книге «Эффективность тренировки боксеров». Он указывал, что «тактика – один из важнейших компонентов мастерства боксеров, во многом определяющий уровень спортивных достижений. Сильнейших боксеров мира отличает разнообразие тактических действий и умение своевременно менять тактику.»

«Энциклопедия бокса» дает следующее определение тактического мышления:

ТАКТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ - способность боксера быстро и правильно оценить боевую обстановку на ринге, выбрать наиболее рациональный вариант своих действий и средств для их реализации. Механизм тактического мышления зависит от индивидуальных, волевых качеств боксера. По характеру тактического мышления условно всех боксеров можно разделить на три группы. Одни, имея в "заготовке" отработанный "коронный" удар или комбинацию, направляют свое мышление на постоянный поиск или создание ситуации, удобной для реализации своей "коронки". Другие нарабатывают заранее несколько моделей тактических действий и применяют ту модель, для реализации которой создались подходящие условия. Боксеры третьей группы, наделенные от природы острой наблюдательностью и реакцией, вообще не строят заранее никаких тактических планов. Начиная те или иные боевые действия, они не представляют заранее результата, который они вызовут, а развивают или меняют их в связи с изменением ситуации.

Такое разделение тактики на группы, как нельзя лучше отражает современное состояние науки о тактике поединка и соответствует наблюдениям Ю.Б.Никифорова о тактической подготовке современных боксеров. Так манерные «заготовщики» с «коронным ударом» пытаются навязать сопернику свою манеру боя, а там видно будет, другие, будучи от природы талантливыми бойцами, вообще не строят никаких тактических

планов и бывают «всегда начеку», и лишь некоторые заготавливают перед боем несколько тактических моделей и применяют эти модели, если для их реализации создалась благоприятная тактическая обстановка. Но даже эти заготовленные модели могут остаться в ходе боя бесполезным тормозящим переключение внимания грузом, если они не работают, как единое целое, в единой тактической системе.

Именно такую гибкую и легко подстраивающуюся к выбранной соперником тактике дает разработанная нами на основе древнекитайской схемы взаимодействия элементов комбинация тактических типов.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ	
ТАКТИЧЕСКИЙ ТИП БОКСЕРА	
МЕТОДИКА ВЫЯВЛЕНИЯ ТАКТИЧЕСКИХ ТИПОВ	
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АЛГОРИТМА ТИПОЛОГИИ ТАКТИКИ	
ПОД КОГО И КАК МАСКИРОВАТЬСЯ	
ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ И ТИПОЛОГИЯ ТАКТИКИ	
ТАКТИКА И ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ	
ТАКТИКА И ПЛОЩАДКА ДЛЯ БОЯ	
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	