**ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ЧУВСТВА ДИСТАНЦИИ**

**В БОКСЕ**

Ведение боя на разных дистанциях имеет свои осо­бенности, которые во многом определяются расстоянием между боксерами. Это расстояние обусловливает время выполнения ударных и защитных действий боксеров. Чем короче расстояние между боксерами, тем меньше времени остается на выполнение защитных действий, посколь­ку время нанесения ударов также сокращается.

На дальней дистанции боксер располагает наиболь­шим временем для выполнения защитных действий. В то же время на этой дистанции труднее нанести точный и незаметный удар, поскольку путь его, а значит, и время нанесения, больше, чем на средней или ближней дистан­циях. Поэтому боксер должен так готовить атаку, чтобы сделать ее как можно более скрытой. Для этого он стара­ется дезориентировать противника самыми различными способами — маневрированием, сменой дистанции, лож­ными движениями и т. п. Отсюда вытекают такие особен­ности ведения боя на дальней дистанции, как постоянное маневрирование, быстрая смена исходных положений, большое количество ложных и подготовительных движе­ний. Все это значительно затрудняет точную оценку даль­ней дистанции и ее сохранение. Поэтому при развитии умения чувствовать дистанцию нужно обязательно учи­тывать перечисленные особенности ведения боя на этой дистанции.

Прежде всего, боксерам необходимо объяснить свое­образие определения и сохранения дальней дистанции. Основная особенность ее в том, что она очень вариатив­на и представляет собой совокупность двух дистанций — ударной и защитной. Длина ударной дистанции зависит от того, какой рукой наносится удар: правой рукой удоб­нее и целесообразнее наносить удары с более близкого расстояния, чем левой. Это не значит, конечно, что удары правой рукой нельзя наносить с той же дистанции, что и левой. Боксеров нужно приучать наносить удары левой и правой рукой с самых разных дистанций, однако акцен­тированные удары правой рукой целесообразнее наносить со своей ударной дистанции.

При обучении занимающихся умению определять за­щитную дистанцию необходимо их внимание акцентиро­вать на том, что она является более безопасной, чем ударная, и во многом зависит от дальнобойности ударов противника. Умение оценивать дистанцию ударов про­тивника нужно вырабатывать у боксеров специально. Для этого может быть использовано следующее задание. Одному из боксеров предлагается наносить удары левой рукой со средней дистанции, а удары правой рукой — с дальней. Другому боксеру это задание не должно быть известно. Во время двустороннего боя он должен определить дистанции, с которых его партнер наносит удары правой и левой, рукой. Такого-рода задания могут быть самыми различными. Они зависят от творческой инициа­тивы тренеров и спортсменов.

При обучении действиям на дальней дистанции сле­дует обратить внимание занимающихся на необходимость овладения сменой ударной дистанции на защитную, и на­оборот, поскольку от этого зависит успешное ведение боя на дальней дистанции.

Не нужно также забывать, что на этой дистанции имеются большие возможности для применения различ­ного рода тактических приемов, основанных на точном расчете и сохранении дистанции, поэтому обучение уме­нию определять и сохранять дальнюю дистанцию нужно тесно связывать с изучением тактических приемов веде­ния боя. С этой целью очень полезны условные бои со - специальными заданиями. Например, в двустороннем бою боксер должен вызвать партнера на атаку сменой защит­ной дистанции на ударную, а от его удара вновь уйти на защитную дистанцию и т. д.

На средней дистанции лимит времени еще меньше, чем на дальней, что предъявляет большие требования к бы­строте реакции и движений. Правда, маневренность на этой дистанции более ограниченна, чем на дальней. Труд­ность расчёта расстояния до цели на средней дистанции объясняется недостатком времени для выполнения защит­ных действий, а также значительной угрозой получения удара. Оценивать обстановку и принимать решение здесь приходится буквально в считанные доли секунды, по­этому при обучении боксеров определению и сохранению средней дистанции особое внимание нужно обратить на развитие у них умения рассчитывать ч сохранять дистан­цию в течение весьма ограниченного времени и в условиях постоянной угрозы получения удара.

В связи с этим усложнять упражнения для развития чувства средней дистанции нужно постепенно. Присталь­ное внимание следует обратить на всевозможные ограни­чения, связанные с угрозой получения сильного удара, и лишь постепенно подводить занимающихся к нормаль­ным условиям единоборства.

Для развития чувства средней дистанции полезны упражнения, приближенные к естественным условиям по­единка. Например, в обоюдном бою боксер должен защи­титься от атаки партнера и нанести ответный удар со средней дистанции. Или боксер атакует партнера оди­ночным ударом, в ответ на который тот должен провести встречную контратаку также одиночным ударом. Боксер должен защититься от этой контратаки, оставаясь на средней дистанции, и нанести ответный удар. При вы­полнении этих упражнений внимание боксеров нужно специально сосредоточить на точности сохранения сред­ней дистанции и на постоянной ее проверке собственными ощущениями (достал или не достал партнера, нанес удар согнутой или прямой рукой), благодаря которым ускоря­ется процесс развития чувства дистанции.

Приступать к такого рода упражнениям следует лишь после того, как боксеры овладеют умением рассчитывать и сохранять среднюю дистанцию с помощью специальных упражнений, описанных ранее (на стр. 45—52).

Ближняя дистанция обладает целым рядом особен­ностей, которые обязательно нужно учитывать при раз­витии чувства дистанции. Прежде всего, это то, что рас­стояние на данной дистанции еще короче, чем на сред­ней, а значит, и времени для защиты остается еще меньше.

При обучении боксеров умению определять и сохра­нять ближнюю дистанцию нужно учитывать, что приме­нение дополнительных ориентиров, использовавшихся в упражнениях на дальней и средней дистанциях, в ближ­нем бою нецелесообразно. Здесь основное внимание нуж­но сосредоточивать на анализе расстояния путем мышечно-суставных, тактильных и зрительных ощущений.

Кроме того, на ближней дистанции большое значение приобретает развитие быстроты реакции в ответ на дви­жения противника на основе мышечно-суставных и так­тильных ощущений. Это значит, что боксер должен уметь быстро реагировать на начало атаки или движения про­тивника, руководствуясь только указанными ощущения­ми, поскольку зрительный контроль в этот момент мо­жет быть ограничен или вовсе отсутствовать.

Для развития такой быстроты реакции необходимо давать задания выполнять приемы с закрытыми глазами или в условиях, когда голова боксера находится на плече его партнера. Например, на атаку партнера одиночным ударом снизу боксер должен среагировать, соответствую­щей защитой, руководствуясь только мышечно-суставными и тактильными ощущениями. Или один боксер может сделать шаг вперед (назад), а другой должен сохранить прежнее расстояние, руководствуясь указанными ощуще­ниями. В этих упражнениях боксеру приходится через соприкосновение с партнером ощущать напряжение его мышц, направление и скорость движений, в соответствии с которыми он реагирует на них. Чем быстрее и точнее боксер будет реагировать на начало движения партнера, тем лучше.

Немаловажное значение в ближнем бою имеет и ре­акция на движения туловища и головы партнера, ибо от этого во многом зависит сохранение расстояния между боксерами. Кроме того, недостаточно быстрая реакция на движения головы и туловища партнера может привести к столкновениям и различным травмам, особенно к рас­сечению надбровных дуг. Поэтому у боксеров нужно раз­вивать и совершенствовать умение быстро и точно реаги­ровать на движения туловища и головы партнера. Для этого Можно применять следующее упражнение. Боксеры находятся на ближней дистанции, но не соприкасаются друг с другом. Один из них делает движение туловищем только вперед, другой должен отклонить свое туловище назад, сохраняя прежнее расстояние. Это упражнение можно значительно усложнить, увеличив арсенал дейст­вий одного из боксеров, т. е. он имеет право делать лю­бое движение туловищем, а его партнер по-прежнему сохраняет первоначальное расстояние. Данное упражне­ние сначала нужно выполнять на месте, а затем сочетать с передвижениями. Его можно выполнять также при соприкосновении партнеров. Следует только учесть, что скорость выполнения движений нужно наращивать посте­пенно. Учитывая, что при выполнении данного упражне­ния возможны различные травмы из-за столкновений, его нужно делать в тренировочных масках.

Учет особенностей определения и сохранения разных дистанций позволит успешнее обучать занимающихся умению чувствовать и сохранять дистанцию.