

# 1. Советы молодому боксеру, как вести бой.

(По книге одного из отцов самбо, легендарного А. А. Харлампиева "Школа бокса")

1. Действуй только наступательно.
2. Сосредоточь на атаке все силы и внимание и атакуй стремительно.
3. Перемещайся только в сфере боя, атакуй и бей противника в открытых позициях, не закрываясь в глухую позицию, и не делай клинчей.
4. Нападай внезапно и старайся обмануть противника в отношении плана и места атаки.
5. Отвлекай противника на отдельные защиты и бей в эти моменты отвлечения.
6. На закрытые позиции не нападай, отходи и стремительно атакуй.
7. Атакуй так, чтобы противник терял равновесие и устойчивость.
8. Никогда не пугай и не дразни противника попусту, чтобы не оторваться от главной задачи - победить.
9. Не демонстрируй попусту, а готовься к действительному нападению.
10. Демонстрация должна быть одним целым с действительным нападением и составлять с ним одну операцию.
11. Каждая операция имеет только необходимую демонстрацию: помни, что, только демонстрируя, победить нельзя.
12. Никаких специальных защит и закрытий не предпринимай, защищайся маневром; ноги - лучшие защитники, а кулаки береги для ударов.
13. Вызывай противника на то или иное действие, если только сумеешь обратить его в свою пользу.
14. Все действия должны быть внезапны, внезапность - залог успеха атаки.
15. При нападении умей быстро сосредоточить все свои силы на пункте нападения.
16. Начатое дело не оставляй незаконченным, рассчитай силы и, решив, доводи действие до конца.
17. Глазомер, быстрота и натиск - три основы тактики:
  - а) Глазомер. Если не сумеешь все оценивать на глаз, то никакие меры веса и точные сведения тебе не помогут. Учись все оценивать на-глаз без ошибки, начиная от пространства и кончая волевыми усилиями противника. Важно не только определить на-глаз силы противника, но уметь с одного взгляда увидеть и оценить обстановку. Учись действовать, опираясь на глазомер, а
  - б) Быстрота начинается с точности и заканчивается дружным действием всех сил. Сила оценивается не только определением массы, но и определением способности массы быстро двигаться. Быстрота увеличивает силу.
  - в) Натиск - раз начатое движение не должно быть остановлено никакими препятствиями, не говоря уж об отходе и обратном движении. Не остановка, не задний ход, а только непрерывное устремление вперед - вот что значит натиск. Только тот боец достигает победы, чья энергия не может разбиться ни о какие препятствия, противопоставленные противником. Какова воля к победе, таков натиск: если воли с тебя только на один удар, то ты не можешь устоять от напора более сильного, чем один удар.
18. Помни, что кто раньше и скорее атакует, тот является более искусным бойцом: научись начинать бой раньше, чем твой противник.
19. Когда ты вышел на бой не нужно делать лишних движений: движений должно быть не больше, чем требует задуманная операция. Излишние движения и прыжки показывают только, что боец не знает, что ему делать.
20. Когда ты готовишься к атаке, помни, что она может дать тебе много неожиданностей, будь к ним готов, рассчитай:
  - а) какая будет защита,
  - б) какой будет ответ,
  - в) куда направить главные силы, т. е. второй удар из резерва,
  - г) какое после этого взять направление для продолжения атаки.
21. Голову в бою держи ровно, несколько опущенной вниз, прямо смотри в глаза опасности, не гнись и не закрывай глаза - то признак неуверенности в силах.
22. Если ты хочешь разгадать план противника - смотри ему в глаза, если хочешь скрыть от него план - не

смотри ему в глаза.

23. Все внимание сосредоточь на своих силах и на своих действиях, а противника только сторожи; берегись поступить наоборот, трусливый больше думает о действиях противника, чем о своих собственных.

24. Научись так сосредотачиваться на ведении боя, чтобы не видеть и не слышать ничего из окружающего: кто не умеет это делать, тот растеряется и не будет знать, как ему поступить - позировать ли перед противником, или перед зрителями, или сделать какой-нибудь прием - все с него перепутается, и бой окончится поражением.