

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ СТАТИСТИКИ, ОБЛІКУ ТА АУДИТУ**

**ФАКУЛЬТЕТ БАНКІВСЬКОЇ СПРАВИ**

**КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**



## **МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**

**ДЛЯ ПРАКТИЧНИХ ТА САМОСТІЙНИХ РОБІТ**

**З КУРСУ “БОКС”**

Для студентів економічних, педагогічних, медичних та ін. спеціальностей

денної форми навчання

**Київ -2012**

**Укладач: ст. викл. Висоцький В.А.**

**Рецизент: к.п.н., доц. Лесик В.В.**

## Зміст

<b>Передмова.....</b>	<b>4</b>
<b>Екскурс в історію .....</b>	<b>6</b>
<b>Вдосконалення фізичних якостей боксера .....</b>	<b>10</b>
<b>Техніка боксу. Основні поняття .....</b>	<b>17</b>
<b>Тактика боксу.....</b>	<b>26</b>
<b>Фізична підготовка боксера .....</b>	<b>29</b>
<b>Психологічна підготовка боксера.....</b>	<b>40</b>
<b>Поради боксерам-початківцям.....</b>	<b>43</b>
<b>Крилаті вислови, цитати, афоризм.....</b>	<b>44</b>
<b>Список рекомендованої літератури.....</b>	<b>46</b>

## ПЕРЕДМОВА

Фізична культура як необхідна умова всебічного розвитку особистості спрямована на вдосконалення фізичних і духовних сил молодшої людини. Фізичне виховання студентів здійснюється в єдності з розумовим, моральним та естетичним навчанням.

Однією із основних ланок системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах є факультативні заняття з різноманітних видів спорту.

Бокс – мужній та дуже захоплюючий вид спорту. Він є одним з важливих засобів фізичного виховання молоді. Велика популярність боксу пояснюється його видовищністю, високим емоційним напруженням спортивної боротьби й різнобічним впливом на рухові, психічні та вольові якості людини.

Особливе місце бокс посідає серед студентської молоді. Більшість ВУЗів країни культивують і розвивають цей вид спорту тому, що він формує у молодій людині впевненість собі, вміння долати труднощі та досягати поставленої мети, вчить порядності та шляхетності. Бокс виховує саме ті якості, які вкрай необхідні юнакові на початку його шляху становлення як людини, особистості, фахівця.

Однак при навчанні боксу у стінах ВУЗу викладачі та студенти стикаються з певними труднощами. Тому потрібно шукати шляхи інтенсифікації навчально-тренувального процесу, щоб в умовах дефіциту часу швидко та якісно засвоювати представлений програмою матеріал з техніки, тактики й фізичної підготовки спортсмена на практичних заняттях.

Одним із таких шляхів є оволодіння студентами знаннями, вміннями та навичками на основі використання спеціальної методичної літератури з боксу та лекцій викладача-тренера.

У зв'язку з викладеним виникла необхідність скласти методичні вказівки з боксу для студентів Національної академії статистики, обліку та аудиту в такому обсязі, який би задовольняв зацікавленість студентів в одержанні необхідних теоретичних та практичних знань.

Крім загальних питань з історії, техніки й тактики боксу, в методичних вказівках висвітлюються питання про деякі сучасні засоби та методи розвитку спеціальних фізичних якостей боксера.

## **ЕКСКУРС В ІСТОРІЮ**

Початком історії боксу прийнято вважати 1719 рік, коли Джеймса Фіга було проголошено першим чемпіоном Англії з кулачного бою. Саме він роком раніше заснував у Англії першу школу кулачного бою голосно названу Академією боксу Джеймса Фіга.

Відомий до того як кулачний бій, бокс має довгу та славу історію. У стародавньому Єгипті кулачний бій як засіб підготовки воїнів був відомий ще за часів Нового Царства (1500 -1000 рр. до н. е.).

Надзвичайною популярністю користувалися кулачні бої на Олімпіадах давнини (починаючи з 688 р. до н. е.). Серед перших боксерів давньої Греції та переможців Олімпійських ігор були Платон та Піфагор. Перші письмові відомості про кулачні бої у Стародавній Греції дійшли до нас з описів цього виду змагань Гомером.

За переказами покровителем кулачних боїв був сам Аполлон, який переміг самого бога війни Ареса, проявивши велике мистецтво у спритності та швидкості. Характерними є висловлювання Сократа, Платона та Аристотеля про кулачний бій як естетично красивий вид вправ сміливих і сильних людей.

Навчання і тренування спортсменів проходили під керівництвом фахівців у особливих школах – палестрах. Палестра була замкнутою колонадою без даху у середині якої знаходився зал для вправ. Навколо залу розміщувалися невеликі криті кімнати для обмивання, відпочинку, натирання маслом та піском, жертвоприношень тощо.

На тренуваннях бійці захищали голову маскою з навушниками, яка, ймовірно, виготовлялась з м'якої шкіри.

Подібністю сучасного тренувального мішка був корікос – мішок з овечої шкіри, наповнений фініковими кісточками. Підвішувався він на висоті голови і служив бійцям для відпрацювання ударів.

У Стародавньому Римі кулачний бій перетворився на видовище для плесбосу і проводився на аренах амфітеатрів. Для збільшення руйнівної сили кулака застосовувались різні види його озброєння. Щоб захистити руки та

зап'ястя, борці обмотували їх тонкими смужками м'якої шкіри. Пізніше на смужки шкіри надягали спеціальні мідні чи залізні накладки, щоб вести гладіаторські бої, які, зазвичай, закінчувалися смертю одного з бійців.

Перші відомості про кулачні бої на Русі знаходять у Гусинському літописі 990 р. та в літописах Нестора, датованих 1069 р. На той час було відомо два види змагань у кулачних боях: масові бої – «Стінка на стінку» та одиночні єдиноборства «Один на один» або «Сам на сам».

Особливо популярною була форма «Стінка на стінку», де бій був масовим і являв собою організовані дії. Кожна сторона намагалася прорвати «стінку» супротивника, внести паніку й розгубленість у його ряди та витіснити з бойового майданчика. Такий бій складався з окремих сутичок і тривав до тих пір, поки одна зі сторін була абсолютно переможена та відмовлялася від бою.

Місця для проведення боїв були традиційними: взимку зазвичай билися на льоду біля річки. Першими починали підлітки, за ними вступали в бій дорослі – одружені та, часто навіть, люди похилого віку. У народі існували неписані правила, які передавалися із покоління в покоління. Бій проходив або на голих руках, або в рукавицях. Удари наносились тільки обличчям до обличчя в голову, груди та живіт. Того, хто впав не били, звідси й приказка: «Лежачого не б'ють». А того, хто падав на землю вважали переможеним. Билися до першої крові, п'яних до бою не допускали. Підніжки й напади ззаду заборонялися. Порушення правил суворо карались.

У першій половині XVIII ст. у Англії з'явився призовий бокс - поєднання кулачного бою з боротьбою в стійці. Змагання проводилися на спеціальних аренах, регулювалися примітивними правилами і були надзвичайно грубі. Кулаки бійців не були захищені. Перші правила боксу розробив в 1743 р. власник цирку Дж. Браутон. Правила склалися всього з 7 пунктів і мало обмежували хід бою.

Правила Браутона проіснували близько ста років майже без змін. Техніка боксу мала мало загального з сучасною. Використання елементів боротьби і підніжок додавало бою силовий характер і обмежувало швидкість пересувань

по рингу, оскільки увага боксерів була направлена не тільки на те, щоб захиститися від ударів, але і на те, щоб уникнути захоплень і підніжок. Нові правила, відомі під назвою «Правила лондонського призового рингу», були прийняті в 1838 р. Вони склалися з 29 пунктів і уточнювали в основному не дії боксерів, а юридичну сторону змагань.

З розвитком масових видовищ англійський призовий бокс поступився місцем професійному. Але бокс як видовище, розраховане на витягання доходів, не міг розвиватися на основі старих правил. Грубість бою на голих кулаках не привертала спортсменів, тому в 1867 р. були прийняті нові правила (правила Квінсберрі), такі, що докорінно змінили характер боксу і поклали початок його розвитку як виду спорту.

До бою було внесено ряд умовностей. Так, бій був роздільний на раунди з перервами між ними, внаслідок чого прискорився темп поєдинку. Встановлені наперед кількість і тривалість раундів дозволяли боксерам правильно розподіляти свої сили, а в перервах між раундами спортсмени відпочивали, після чого могли діяти енергійніше.

Були введені м'які рукавички, що зробили удари безпечніше, а техніку захисту - різноманітнішою і надійнішою. Це змінило і характер ударів. Якщо раніше боксери завдавали ударів обережно, боячись пошкодити голу руку, а захищатися прагнули від будь-якого дотику, що загрожував садном і ударами, то тепер вони дістали можливість розміряти силу своїх власних ударів, почали користуватися новим видом захисту (підставляти під удар долоні, плечі тощо).

Введення рукавичок зробило можливим виграш зустрічі по очках. Якщо раніше перемагав сильніший і витриваліший боксер, то тепер міг перемагати більш майстерний. А з розділенням спортсменів по ваговим категоріям бокс перестав бути монополією важкоатлетів.

Правила Квінсберрі служать основою для всіх сучасних правил професійного і любительського боксу.

Початком становлення вітчизняного боксу як спорту є першість Росії, проведена у 1914 р., в якій брали участь москвичі, петербуржці й кияни.



Перший чемпіонат СРСР був розіграний у квітні 1925 р. До початку Великої Вітчизняної війни в країні боксом займалися більше 5-ти тис. осіб, з їх числа вийшли спортсмени високого класу - А. Грейнер, Л. Темурян, В. Михайлов та ін.

«Золотими роками» радянського боксу називають середину 60-х років минулого століття, коли на чемпіонатах Європи в Москві та Берліні радянські боксери ставали чемпіонами у 8-ми з 10-ти вагових категорій.

Щодо віку українського боксу питання залишається відкритим. Його можна розпочати з кінця ХІХ ст., Енциклопедія боксу наполягає саме на цих фактах. Сучасні ветерани, серед яких і М. Я. Мацих, старший тренер ЦСК ЗС України, більше прихильні наполягати про розвиток боксу в Україні у повоєнні часи, знову ж таки нагадуючи про школи боксу у Донбасі, Львові, Харкові та Києві.

Із здобуттям Україною незалежності у 1991 р., вітчизняний бокс починає відроджувати свою власну славу історію. Спортивному світові стають відомими імена бійців високого класу в різних вагових категоріях, серед них брати Віталій та Володимир Клички, В. Ломаченко, Т. Шелестюк, Є. Хитров, В. Узелков, О. Усик, Д. Берінчик тощо.

## **ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ БОКСЕРА**

Фізична підготовка є базою для досягнення високих результатів у боксі. Без хорошої фізичної підготовки в умовах поєдинку ефективний тривалий прояв технічних, тактичних, психічних навичок та якостей боксера просто

неможливий. Тому фізична підготовка у єдності з процесом вдосконалення елементів техніки й тактики боксера є однією з провідних ланок тренування в цілому.

До основних фізичних якостей кожного спортсмена відносяться сила, швидкість, спритність та витривалість. Ці якості мають важливе значення в будь-якому виді спорту, але проявляються специфічно, під впливом особливостей кожного виду спорту, його техніки й тактики.

**Вдосконалення сили.** Сила спортсмена перш за все залежить від ступеня розвитку м'язової системи. М'язи зазвичай бувають розвинені нерівномірно: сильніше розвинені ті, які в повсякденному житті та під час тренувань мають більше навантаження. Більшість вправ, які використовуються у тренувальному процесі, розвивають силу м'язів. Різні режими роботи і манери ведення бою вимагають від боксерів різного прояву сили, особливо при виконанні ними ударних дій.

Так, боксерові-«темповику» необхідна сила, яка дозволяє йому наносити серії порівняно не сильних ударів, але таких, що швидко чергуються, долаючи свої інерційні зусилля та опір противника.

У боксера-«нокаутера», навпаки, основною рисою є здатність завдавати сильний, акцентований удар силою «вибухового» характеру.

Прояв повільної сили, особливо при безпосередньому зіткненні з противником в момент силової боротьби і фізичному «придушенні» супротивника, властивий боксерові-«силовику».

Боксер-«ігровик» приймає захисне положення до та після нанесення удару. Тому у нього зменшується можливість проведення максимально сильного удару. Ефекту в ударних діях він досягає за рахунок швидких та точних ударів розвитком «вибухового» імпульсу на початку удару.

Так як характер прояву сили в боксі різний (вибухова, швидка, повільна сила), в практичній діяльності спортсменові необхідно використовувати відповідні засоби й методи для виховання кожного виду сили, приділяючи основну увагу тим з них, які відповідають його індивідуальному стилю.

Виховання сили боксера має йти за двома напрямками :

- широке використання загально розвиваючих силових вправ на гімнастичних снарядах та без них, вправ з вагою, в опорі з партнером тощо;
- виховання сили засобами підготовчих та спеціальних вправ. До їх числа відносяться вправи з безпосереднім подоланням опору супротивника у вигляді відштовхування (боротьба «пуш-пуш»), елементи силового утримання суперника, боротьба тощо. Подолання інерції власного тіла при захистах, при переході від захисту до удару відбувається через виховання сили удару на мішках, лапах, в парі з противником.

Для виховання здатності основних м'язів боксера швидко розвивати зусилля, аж до максимальних, можуть бути використані метання й штовхання каменів, ядер, набивних м'ячів різної ваги, вправи з гантелями, еспандерами, робота з сокирою, лопатою, молотом, виконання вправ зі штангою тощо.

Розрізняють два методи виховання сили боксера – аналітичний та цілісний.

**Цілісний метод** є основним у вихованні спеціальної сили боксера. Він характеризується одночасним удосконаленням як основних силових можливостей боксера, так і його спеціальних навичок.

До числа вправ, спрямованих на удосконалення спеціальної сили боксера цілісним методом, відносяться спеціальні та спеціально-підготовчі вправи з обтяженням, «бій з тінню», вправи на мішках, боксерських лапах та інших снарядах, ускладнене виконання імітаційних вправ у воді і т. і.

**Аналітичний метод** вправ дозволяє вибірково виховувати силу окремих груп м'язів, які несуть основне навантаження. Наприклад, ефективним засобом виховання сили м'язів руки, які несуть основне навантаження при ударах, є швидко-силові вправи з обтяженням різної ваги (вправи з гантелями, набивними м'ячами тощо), гімнастичні вправи в швидкому віджиманні в упорі, вправи зі штангою, силовими блоками.

Особливо добре сила спортсмена розвивається за допомогою вправ на гімнастичних снарядах, підняттям ваги, боротьбою, веслуванням, вправами з підняттям випрямлених ніг при фіксованому тулубі. Сила ніг розвивається за допомогою вправ у стрибках, у висоту та довжину, швидкою та спортивною ходьбою, бігом, їздою на велосипеді, плаванням, веслуванням тощо.

**Вдосконалення швидкості.** Боксер повинен володіти високою швидкістю, яка завжди необхідна під час бою на рингу. Швидке нанесення ударів та виконання захисту залежать від уміння своєчасно розслабляти м'язи чергувати їх розслаблення з миттєвим скороченням, від легкості та невимушеності пересувань боксера. Під час бою на рингу більшість дій боксера відбуваються як відповідь на ті або інші дії супротивника. Тут першорядне значення має швидкість реакції бійця на кожен удар, захист, пересування супротивника. У такому разі боксер може успішніше відповідати на дії суперника і навіть випереджати їх своїми діями.

Розрізняють загальну й спеціальну швидкість спортсмена.

**Загальна швидкість** – це здатність проявляти швидкість у найрізноманітніших рухах, наприклад, у спринтерському бігу, спортивних іграх тощо. Загальна швидкість проявляється у швидкому початку руху, швидкому виконання одиночних і частих рухів, у здатності миттєво переключатись від одного руху до іншого.

**Спеціальна швидкість** боксера проявляється в латентному часі реакції, часі виконання одного удару, максимальному темпі виконання серії ударів, швидкості пересування.

В основі аналітичного методу виховання швидкості боксера лежить виборче та цілеспрямоване вдосконалення окремих форм швидкості – так званої швидкості одиночних ударів, серії ударів, швидкості пересування, часу захисної реакції. Цілісний метод, в свою чергу, направлений на комплексне поліпшення цих швидкісних якостей боксера при виконанні ним складних технічних дій в умовах безпосереднього контакту із супротивником.

Для розвитку швидкості можуть бути з успіхом використані «бій з тінню», вправи на боксерських снарядах, вправи зі скакалкою, на лапах тощо.

Недоцільно застосовувати вправи для розвитку швидкості реакції в тих випадках, коли боксер надто стомлений. Тренерові з самого початку слід боротися з прагненням боксерів завдавати максимально сильних ударів під час умовних та тренувальних поєдинків, а також прагнути ліквідувати ті переживання своїх учнів, які можуть гальмувати розвиток швидкості реакції в бою – страх перед супротивником, побоювання фізичного болю, отримати удар, програш, нерішучість.

**Виховання спритності.** Під спритністю мають на увазі здібність людини виконувати швидкі та координовані дії. Спритна людина вміло володіє своїм тілом. Для розвитку спритності застосовуються такі вправи, які протікають у несподівано змінній обстановці, що ставить боксера перед необхідністю швидко вирішувати й виконувати нові рухові завдання. Майже все тренування боксера складається з таких вправ – вже згадуваний вище «бій з тінню», тренувальні бої з партнером, вправи на мішку, груші, вправи зі скакалкою тощо. Але розвивати спритність можна не тільки за допомогою тренувальних вправ, які застосовуються під час заняття боксом. Прекрасним засобом розвитку спритності є спортивні ігри, особливо баскетбол, волейбол, хокей, футбол, а також заняття легкою атлетикою.

**Витривалість** – це здатність до тривалого виконання будь-якого виду діяльності без зниження її ефективності. Про ступінь витривалості боксера свідчить його активність від початку та до кінця бою зі збереженням частоти ефективних дій, швидкості, точності як у нанесенні ударів, так і в захисті, якісному виконанні тактичних задумів.

Витривалість можна визначити як здатність протистояти втомі. Основою витривалості боксерів є хороша загальна фізична підготовка, відмінно поставлене дихання, вміння розслабити м'язи між активними ударними «вибуховими» діями та удосконалення технічних прийомів, тому що чим

більше вони автоматизовані, тим менше груп м'язів включаються до виконання руху.

У боксі з метою вдосконалення загальної витривалості спортсмена використовують загальнопідготовчі (кросовий біг, ходьба на лижах, плавання, вправи зі скакалкою по 10-15 хвилин без перерви, спортивні ігри тощо) та спеціальні вправи (вільні та умовні бої, робота в парах, на снарядах і т. ін.).

Для досягнення високого рівня витривалості необхідна певна система вибору вправ. Експериментальні дослідження показали, що загальна витривалість боксера поліпшується, якщо в тренувальному процесі використовуються спеціальні вправи, які викликають найбільші енергетичні зрушення й виконуються при значній «пульсовій вартості», яка дорівнює приблизно 180 ударів на хвилину – спаринги, вільні й умовні поєдинки, робота в парах з метою удосконалення техніко-тактичної майстерності, робота на мішках та снарядах. Ефективним засобом підвищення витривалості в тренуванні є збільшення раунду до 5-ти хвилин та більше.

Отже, основним засобом розвитку витривалості повинна бути робота, яка викликає стомлення. Тренування з метою виховання витривалості спортсмена повинно будуватися, головним чином, з розрахунком на боротьбу із втомою, на подолання втоми силою волі, яка вкрай необхідна під час проведення бою.

**Бойове мислення.** Важливу роль у вихованні боксера відіграє так зване бойове мислення – здатність боксера передбачити дію супротивника та знайти найбільш вигідну протидію. Бойове мислення необхідне спортсменові на кожен момент бою. Без цієї якості боксерові важко добитися здійснення тактичного плану бою.

Під час проведення «бою з тінню» та тренування на мішку, на насипній груші, на лапах, боксер повинен в думках уявляти всі дії уявного супротивника, який завдає йому ударів, захищається, рухається. У кожному мить виконання цих вправ боксерові важливо проводити удари, захищатися та пересуватись не механічно, а залежно від створюваних його фантазією дій супротивника.

Це, так би мовити, - підготовча фаза у вихованні бойового мислення. Основним же засобом виховання бойового мислення є проведення тренувального бою. Боксер, уважно спостерігаючи за діями свого супротивника, повинен прагнути передбачити його удар, захист або іншу дію й миттєво виконати найбільш розумну протидію, яка може забезпечити йому успіх.

Без розвиненого бойового мислення боксер не буде здатний самотійно та вірно тактично будувати стратегію бою або міняти тактику під час проведення поєдинку.

## **ТЕХНІКА БОКСУ**

### **ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ**

Для успішних занять боксом та ведення бою спортсменові передусім необхідно засвоїти техніку боксу.

**Техніка боксу** являє собою комплекс прийомів захисту та нападу, засвоєних у вигляді рухових умінь та навичок, спрямованих забезпечити найбільш ефективно виконання поставленої мети – перемогу над супротивником.

Техніку бою слід розуміти як раціональність рухів та переміщень, здатних забезпечити максимальну ефективність від виконаних боксером дій.

Техніка боксу є для бійця тією основною зброєю, яку він використовує під час проведення поєдинку. Правильне використання добре засвоєної техніки дозволяє швидко, легко та якісно виконувати складні та різноманітні дії.

Для техніки боксу характерними є послідовність та раціональність дій – кожна наступна дія повинна ніби витікати з попередньої та виконуватися з найменшими витратами енергії та часу.

Під час проведення поєдинку постійно відбувається зміна обстановки. Для неї характерна варіативність спортивних дій в умовах бойової діяльності.

Під час ознайомлення з технікою боксу, спортсменові, перш за все, слід засвоїти основні бойові позиції та бойову стійку.

Бойова позиція повинна бути найбільш вигідною для активних дій при нанесенні ударів та надійного захисту: не сковувати удари, створювати достатню стійкість тощо.

Бойові положення змінюються залежно від дистанції, ситуації в обороні, атаках та контратаках, активності бою біля канату, в центрі рингу або в кутах.

Навчання, як правило, розпочинають з класичної бойової стійки.

**Бойова стійка** – це універсальне положення, при якому боксер знаходиться в захисті і разом з тим у бойовій готовності для нанесення удару. Вона дозволяє боксерові здійснювати свої наміри та попереджати наміри супротивника. В подальшому, із вдосконаленням спортивної майстерності боксера, класична стійка перетворюється на індивідуальну позицію, таку, що відповідає його манері ведення поєдинку.

На самому початку навчання боксу спортсменів ставлять у лівостороннє (більш сильна права рука) або правостороннє (більш сильна ліва рука) бойове положення. При лівосторонньому положенні ліва нога опирається на підлогу передньою частиною стопи, права знаходиться на відстані приблизно 0,5 кроку назад та вправо паралельно лівій нозі, опирається на підлогу носком. Відносно партнера стопи повернуті трохи направо. Маса тіла рівномірно розподілена на обох злегка зігнутих ногах, що дає можливість, відштовхуючись то однією, то іншою, короткими кроками легко пересуватись вперед, назад, вліво, вправо, зберігати стійкість. Тулуб випрямлений, це сприяє більшій маневровості та збереженню рівноваги. Випрямлена вперед ліва рука зігнута в лікті приблизно під прямим кутом, кулак злегка стиснутий на рівні підборіддя, лікоть опущений донизу, плече трохи підняте. Права рука напівзігнута, її кулак захищає підборіддя, лікоть прижаний до тулуба для захисту правої підхрящової області (область печінки) та черевного (сонячного) сплетіння, і разом з тим готова для нанесення удару. Голова трохи опущена.



Боксер, який знаходиться в бойовій стійці, повинен якомога менше напружувати м'язи, аби передчасно не втомитися та в потрібний момент мобілізувати свої сили для активних дій.

**Переміщення по рингу.** Майстерно рухаючись по рингу, боксер за власним бажанням може знаходитись поза бойовою дистанцією, не підпускати до себе супротивника, завжди бути готовим зустріти його атаку, вибрати місце й час для власної атаки. Залежно від дистанції міняється й характер пересування. Чим далі суперники знаходяться один від одного, тим більш активними є переміщення по рингу. По мірі зближення боксерів до дій у середній дистанції переміщення обмежується, кроки стають коротшими, площа дій на рингу зменшується. Під час ведення ближнього бою переміщення зводиться до мінімуму. Виникають обопільні супротивні дії, бій набуває силового характеру, боксери переміщуються короткими кроками, на невеликій ділянці рингу. Майстерне переміщення розкриває великі можливості перед боксером у застосуванні технічних й тактичних засобів.

До оволодіння техніки переміщення приступають відразу після того, коли спортсмени навчилися приймати бойову стійку. Спочатку навчаються робити одиночні кроки вперед, назад, вліво, вправо та по колу з бічної позиції. Відштовхуючись ногою, яка знаходиться позаду, передньою роблять невеликий крок уперед, при цьому нога, що знаходиться позаду, швидко підтягується для збереження початкової позиції; виконуючи крок назад, потрібно відштовхнутися ногою, яка знаходиться попереду, після чого підтягнути її для збереження початкової дистанції між ногами. Між стопами слід зберігати необхідну дистанцію для стійкості спортсмена. Ноги не слід перехрещувати. Переміщення відбувається легкими плавними кроками, без ривків, для того, щоб зберегти стійкість та зручні вихідні положення для контратак.

Практично переміщення по рингу відбувається крок за кроком у різних напрямках. Кроки боксера плавні, тому він повинен навчитися подвійним та потрійним крокам уперед, уперед вбік, назад, назад вбік та по колу, постійно змінюючи напрямки. Переміщуються боксери на носках або ж на передній

частині стопи, повороти виконують на передній частині стопи опорної ноги. Якщо для повороту вліво опиратися, наприклад, на праву ногу (навколо якої виконують поворот), то ліву відставляють в бік партнера, завдяки чому відновлюють бойову позицію. Швидкому повороту тулуба навколо опорної ноги сприяє переставляння іншої ноги вперед або ж назад.

Так як боксер постійно виконує атакуючі, контратакуючі або обманні рухи, зближується із суперником, або ж, навпаки, збільшує дистанцію, ухиляється від ударів та сам наносить їх, то він повинен добре оволодіти так званими човниковими кроками вперед та назад, відштовхуючись, то лівою, то правою ногою та поєднує кроки з рухами тулуба назад і вперед.

**Бойові дистанції.** У практиці ведення бою існує три дистанції – дальня, середня та ближня. Боксер повинен оволодіти кожною з них, щоб краще орієнтуватися в усіх ситуаціях бойової обстановки.

Відстань між боксерами, що ведуть бій, визначається часом, необхідним для нанесення ударів, виконання захисту та контрударів.

Дії боксера у тій чи іншій дистанції викликані різними чинниками: рівнем його фізичної підготовки, вмінням координувати свої рухи, швидкістю, витривалістю, силовими якостями, спритністю, технічною підготовкою, психологічним станом тощо. Боксер із швидкою реакцією, переконавшись в тому, що його супротивник діє більш повільно, намагається вести бій у середній дистанції, викликаючи противника на атаку, буде її перехоплювати, попереджати своїми ударами та поразжати у відкриті місця. Вибір дистанції для ведення бою залежить від тактичних задумів та технічних вмінь боксера, який намагається вести бій у зручній для нього дистанції. Бід час бою, дистанції, як правило, змінюються, і боксер, який вміє вести бій у всіх дистанціях, може застосовувати більш широкий арсенал технічних засобів.

Характеризуючи **дальню дистанцію**, слід виділити наступні її особливості. Незважаючи на те, що боксери на дальній дистанції мають час продумати свої дії, розпочинати атаку в такій дистанції завжди важче, так як обидва боксери перебувають поза зоною ударів, вони зібрані та готові зустріти

нападника. Кожен з них легко сприймає початкові дії супротивника та встигає відреагувати на них захистами та контрударами. Для успішного завершення атаки боксер, готуючи удар, повинен відволікти від нього увагу супротивника постійною зміною своїх положень та обманними діями. Тому дальня дистанція вимагає віртуозного виконання обманних та підготовчих дій, легких невимушених переміщень та рішучих атак у сполученні з майстерним захистом. Ведення бою на дальній дистанції має свої психологічні особливості. Боксер повинен володіти гострим сприйняттям, вміти відрізнити обманні дії противника від справжніх, одночасно продумати план власних активних дій та бути готовим перехопити атаку супротивника. Важливе значення також має відчуття дистанції та часу.

Особливістю *середньої дистанції* являється те, що на цій дистанції у боксерів значно менше часу для обдумування своїх дій. Спортсмен намагається якомога швидше попередити контратаку свого супротивника, передбачити його дії. Якщо на дальній дистанції боксери використовують одиночні або подвійні удари, то в середній вони застосовують серії ударів – прямих з боковими або бокових знизу тощо. Бій на середній дистанції набуває найбільш активної форми, при цьому слід мати на увазі, що найсильніші удари наносяться саме в середній дистанції, так як положення боксерів достатньо стійкі та зібрані.

Стосовно бою на *ближній дистанції*, то боксери в даному випадку можуть знаходитись у двох позиціях:

- вільно діяти руками не торкаючись один одного;
- торкатися противника грудьми, плечем, головою з грудьми та плечем, підставкою та накладкою рук на руки суперника.

Бій на ближній дистанції відбувається більш насичено, активно а плавно, ніж на інших дистанціях. Через близьке положення суперника боксери встигають реагувати на удари в основному підставками та накладками. Оскільки боксери торкаються один одного частинами тіла, то їм доводиться керуватись, в основному, м'язово-руховими та тактильними відчуттями.

**Класифікація технічних дій боксера.** У поєдинку на рингу відбувається безперервна зміна обстановки, для нього характерна варіативність спортивних дій в змінних умовах бойової діяльності. Щоб досягти необхідних результатів у цих умовах, боксер повинен володіти значним набором прийомів та способів техніки. За цільовою ознакою організації дій техніка боксу розподіляється на два класи –техніку нападу та техніку захисту.

**Техніка нападу.** Основним видом нападу в боксі є удари правою та лівою руками – прямі, бокові та удари знизу. Визначальною ознакою є спрямування ударного руху щодо мети. Отже, існує 12 різновидів ударів, які за частотою застосування в бою можна розташувати наступним чином:

- прямий удар лівою в голову;
- прямий удар правою в голову;
- прямий удар лівою по тулубу;
- прямий удар правою по тулубу;
- боковий удар лівою в голову;
- боковий удар правою в голову;
- боковий удар лівою по тулубу;
- боковий удар правою по тулубу;
- удар знизу лівою в голову;
- удар знизу правою в голову;
- удар знизу лівою по тулубу;
- удар знизу правою по тулубу.

При виконанні удару боксер зобов'язаний страхуватися від можливої контратаки суперника. Для цього він повинен бути готовий прикрити вільною рукою підборіддя й тулуб.

Правила боксу дозволяють наносити удари тільки стиснутим кулаком в спеціальній боксерській рукавичці (10 – 12 унцій) з м'яким набиванням. При ударі кисть руки отримує значне навантаження, тому необхідно вміти правильно стискати її в кулак. Для попередження травм кисті стиснутої в кулак, в моменту удару її положення має бути наступним: пальці зігнуті та притиснуті

до долоні, великий палець притиснутий до середньої фаланги вказівного. Ударною поверхнею кулака служать голівки п'ясткових кісток. У початковий момент удару пальці не напружені, лише безпосередньо перед ударом їх необхідно напружити та міцно стиснути, це забезпечить необхідну жорсткість при зіткненні.

Для запобігання травм зв'язок суглобів кисті та вивихів пальців під час виконання ударів (у бою, під час тренувань тощо), боксер перед виходом на ринг повинен забинтовувати кисті. При цьому важливо оцінити наскільки щільно та туго накладена пов'язка: кисть повинна бути забинтована таким чином, щоб бинт не тиснув на кисть в її розкритому положенні і добре фіксував її в положенні кулака. Довжина бинта має бути 2 метри в довжину та 4-5 сантиметрів завширшки.

Під час бою суперники намагаються наносити удари в найбільш уразливі місця супротивника:

- нижню щелепу (удари прямі, бокові та знизу);
- область сонячного сплетіння (в основному прямі удари, інколи бокові);
- праву та ліву підхрящові області – область печінки та селезінки (удари прямі та знизу, інколи бокові);
- область серця (удари прямі, знизу, бокові).

**Техніка захисту.** Захист у боксі – найважливіша складова підготовки боксера. Якщо рівень технічної майстерності визначається широким набором варіантів ударів, то рівень боєздатності боксера визначається саме арсеналом захисних дій та прийомів:

- захист руками – контрудари, підставки, відбивання, блоки;
- захист тулубом – ухил, нирок;
- захист пересуванням на ногах (захист за допомогою переміщень по рингу).

**Захист руками** – високонадійний та ефективний. Одним із активних прийомів захисту є контрудар.

Контрудар – це зустрічний удар, який наноситься під час удару суперника та зупиняє розвиток атаки.

Підставка – це зупинка удару суперника, підставляння під удар найбільш невразливих частин тіла: передпліччя, плечі, кисті.

Відбивання – зустрічний рух рукою, спрямований на зміну напрямку удару суперника з тим, аби він не дістав до вразливих частин тіла.

Блок – зустрічні рухи передпліччям або кистю руки, які перешкоджають ударові суперника і не дозволяють виконати його з оптимальною амплітудою та швидкістю руху кулака.

**Захист тулубом** виконується двома способами – ухилом та нирком.

Захист ухилом полягає в тому, що нахилом тулуба спортсмен відводить голову від лінії удару супротивника. При цьому руки боксера залишаються вільними для удару.

Нирок – це ухилення від удару рухом боксера вниз та в сторону під діючу руку суперника.

**Захист пересуванням на ногах** збільшує надійність оборонних дій. Основним виконанням такого виду захисту є відхід – зміна місця розташування боксера на рингу за допомогою кроку або стрибка, спрямована на збільшення дистанції між супротивниками.

Під час бою спортсмени часто використовують комбіновані види захисту, наприклад, крок назад з підставкою долоні від прямого удару в голову або ухил з одночасною страховкою голови тильною поверхнею відкритої кисті тощо. В практиці боксу нараховується 36 основних видів захисту, кожний з яких можна виконати різними способами. Так, ухили можна виконувати назад та в сторони, нирки – вниз, вниз по колу тощо. Усе залежить від дистанції, напрямку удару, вихідних положень для контратаки та ряду тактових задумів боксера, який захищається.

## ТАКТИКА БОКСУ

Під **тактикою** боксу слід розуміти мистецтво застосування технічних засобів з урахуванням своїх техніко-тактичних, морально-вольових та фізичних можливостей в бою з різними за стилем та манерою супротивниками. Тактична зрілість боксера визначається його бойовим досвідом. Чим більше він зустрічається з досвідченими та сильними спортсменами, тим вищою є його тактична майстерність. Тактика боксу полягає в органічному поєднанні та своєчасності застосування тактичних дій, які можна розподілити на три групи:

- підготовчі дії;
- наступальні дії;
- оборонні дії

***Підготовчі дії*** включають в себе:

- ознайомлення з рівнем майстерності суперника, його стилем та манерою ведення бою;
- приховування своїх замислів за допомогою обманних дій;
- аналіз та оцінку дій супротивника, його стилю та манери ведення бою, фізичної підготовки, сміливості та рішучості, вміння виконувати обманні дії, застосування улюблених прийомів та поведінки після отримання удару;
- за допомогою маневрування створення позицій, зручних для власних атак та контратак, уміння тримати суперника на потрібній дистанції;
- визначення швидко-силових даних суперника.

***Наступальні дії*** знаходять своє відображення в атаках та контратаках. Контратаки, в свою чергу, можуть бути зустрічними, повторними та у відповідь на контратаку суперника.

Атака – це найкращий тактичний засіб єдиноборства для досягнення перемоги. Але під час атаки боксерові слід розраховувати на успіх лише в тому

випадку, якщо він проводить атаку своєчасно та несподівано для супротивника. В цьому й полягає його тактична перевага перед суперником, адже він сам являється ініціатором бою, може розпочати атаку в момент найбільшої готовності до дій. Саме тому до атаки слід добре підготуватися; одним із моментів успішної атаки є вміння розкрити захист суперника обманними діями, відволікти його увагу від вибраної для удару цілі, цим самим створити зручне положення для нанесення удару.

У практиці бойових дій одні боксери використовують атаку як основний засіб бою – весь час атакують та лиш зрідка застосовують форму контратак. Інші ж – навпаки, як основну форму використовують контратаку.

Тактичні замисли можуть передбачати також *оборонні дії*. Під час швидких атак серіями ударів боксер, який обороняється, намагається надійно прикрити голову руками для того, аби своїми дещо пасивними діями трохи втомити суперника. Виконуючи задачу ухилами та нирками, він виявляє, в яких місцях відкривається суперник під час атак. Після отримання сильного удару боксер намагається вийти з бою або ж увійти у ближній бій та блокувати суперника пасивними діями для того, щоб відпочити, прийти до тями, зібратися, підготуватися та вибрати незручний для супротивника момент, тоді й розпочати власну атаку. Оборонні дії часто застосовують для того, щоб відволікти увагу суперника.

Оборонні дії розділяють на навмисні та ненавмисні. Ненавмисні оборонні дії виникають зненацька під час поєдинку. В такому випадку захист відбувається майже автоматично, з мінімальним контролюванням свідомості, як безпосередня реакція на неочікуваний удар або серію ударів. Навмисні, в свою чергу, це – керовані захисні дії проти ударів, підготовані заздалегідь. При виконанні навмисного захисту боксер повинен бути вкрай уважним, адже суперник може виконувати обманні рухи, та замість очікуваного удару лівою, може нанести його правою.

Але звичайно ж головною задачею тактичної підготовки боксера являється правильне планування бою та реалізація цього плану.



## **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА БОКСЕРА**

Оснoву специфічного змісту спортивного тренування складає фізична підготовка спортсмена. Це процес виховання фізичних здібностей, необхідних у спортивній діяльності. Фізична підготовка тісно пов'язана з підвищенням загального рівня функціональних можливостей організму, різностороннім фізичним розвитком, зміцненням здоров'я.

Передумовою для вибору спортивної спеціалізації служать певні природні дані, рівень фізичного розвитку як результат регулярних занять бігом, плаванням, лижами, рухливими спортивними іграми, а також професійних занять.

Недооцінка фізичної підготовки призводить до «однобокого» розвитку та нестійких спортивних результатів.

Фізичну підготовку розділяють на загальну та спеціальну.

**Загальна фізична підготовка** боксера спрямована на різносторонній розвиток фізичних здібностей. Вона підвищує рівень функціональних можливостей організму через виховання загальної працездатності, стимулює розвиток витривалості, силових та швидкісно-силових якостей, координації рухів тощо.

Під впливом загальної фізичної підготовки покращується та вдосконалюється стан здоров'я спортсмена. Спортсмен краще сприймає тренувальні навантаження, швидше до них пристосовується та досягає високого рівня розвитку рухових навичок, найбільш успішно оволодіває технічними навичками. Загальна фізична підготовка має важливе значення для виховання моральних та вольових якостей, оскільки виконання багатьох вправ пов'язане із подоланням різного виду перешкод, для створення психологічної стійкості та тривалої підтримки спортивної форми.

Вправи для загального розвитку можна розподілити на вправи прямої та непрямої сили.

**Непрямі вправи** сприяють розвитку загальної гнучкості, спритності, сили, швидкості, тобто допомагають спортсменові краще підготуватись до спеціального тренування.

Фізичні вправи **прямої сили** мають бути схожими за характером та координацією із рухами та діями у певному виді спорту. Якщо до непрямих вправ для боксера можна віднести такі як стрибки, веслування, плавання, лижі, то до прямих (часто їх називають спеціалізованими вправами з фізичної підготовки) відносяться спортивні ігри, штовхання та метання, біг, вправи з тенісними та набивними м'ячами тощо.

**Спеціальна фізична підготовка** спрямована на розвиток фізичних здібностей, які відповідають, в даному випадку, специфіці боксу. Це вправи для розвитку координації рухів при ударах та захисті, в переміщенні, ігрові вправи,

бій з тінню, вправи на спеціальних боксерських снарядах (мішку, грушах, на лапах), спеціальні вправи з партнером.

Фізичні якості пов'язані між собою та впливають на розвиток одне одного. Розвиток координації в боксі потрібно розглядати не лише з точки зору раціональності та правильності виконання дій та рухів в цілому, але й швидкості виконання, для цього потрібен імпульс відповідної сили, достатня сила скорочення м'язів. За допомогою систематичних тренувань добиваються швидкого виконання дій, максимально скорочують паузи між ними, чим визначають темп поєдинку та швидкісну витривалість боксера. Якщо в циклічних видах спорту головною може бути одна певна фізична якість (наприклад, у бігуна-марафонця чи у велосипедиста – висока витривалість), то у боксерів усі фізичні якості мають бути достатньо розвинутими.

Також потрібно зазначити, що серед спеціальних підготовчих вправ у боксі майже немає таких, які б мали лише одне призначення: кожна вправа має певну спрямованість, але разом з тим сприяє розвитку ряду інших якостей. Наприклад, вправи в ударах по мішку розвивають швидкість та силу удару, тривале та часте нанесення ударів сприяє розвитку спеціальної витривалості; перекидання набивного м'яча у певному темпі вдосконалює не тільки координацію та точність, але й м'язове чуття у киданні на певну відстань, витривалість, спритність тощо.

Не менш важливими для підготовки спортсмена являються вправи, спрямовані на розвиток його фізичних якостей та підтримки фізичної форми, які можна виконувати в домашніх умовах, поза стінами тренувальної зали.

### **Комплекс вправ з набивними м'ячами**

1. В.п. — стійка ноги нарізко, м'яч попереду у прямих руках унизу.
- 1-2. Підняти м'яч уперед-уверх, прогнутися, ліву ногу назад на носок.
- 3-4. В.п.
- 5-8. Теж саме, праву назад.

**2.** В.п. — сід, ноги прямі, м'яч біля грудей.

1. Випрямити руки уверх.

2. В.п.

3. Випрямити руки уперед.

4. В.п.

**3.** В.п. — сід, ноги схрещені, м'яч біля грудей.

1. Поворот тулуба наліво, руки уперед.

2. В.п.

3-4. Теж саме у другу сторону.

**4.** В.п. — сід, ноги нарізно, м'яч уверху.

1. Поворот тулуба наліво, руки в сторони, м'яч на долоні лівої.

2. В.п.

3. Поворот тулуба направо, руки в сторони, м'яч на долоні правої.

4. В.п.

**5.** В.п. — лежачи на спині, руки в сторони, м'яч затиснути стопами прямих ніг.

1-2. Сісти, руками обхопити гомілки, м'ячем та стопами не торкатися підлоги.

3-4. В.п.

**6.** В.п. — лежачи на спині, руки уздовж тулуба долонями униз, м'яч затиснути стопами прямих ніг.

1-2. Підняти прямі ноги уверх, утримуючи м'яч, торкнутися м'ячем підлоги за головою.

3-4. В.п.

**7.** В.п. — стійка ноги нарізно, м'яч попереду у прямих руках унизу.

1-4. Кружіння тулуба уліво, утримувати м'яч прямими руками.

5-8. Теж саме направо.

**8.** В.п. — нахил уперед, м'яч у прямих руках.

1. Розгинаючись, підкинути м'яч уверх.

2. Піймати м'яч і повернутися у в.п.

**9.** В.п. — стійка ноги нарізно, м'яч біля грудей.

1-2. Нахил уперед, руки уперед, пронести м'яч між ногами назад і кинути його вгору.

3-4. Випрямляючись, повернутися кругом та спіймати м'яч обома руками, в.п.

5-8. Теж саме з поворотом у другу сторону.

**10.** В.п. — м'яч лежить на підлозі біля ніг.

1. Стрибнути через м'яч уперед.

2. Стрибнути через м'яч назад.

3—4. Теж саме.

### **Комплекс вправ на розтягування**

**1.** Виконуємо ривкові рухи вниз.

Витягнута нога: коліно пряме, носок і пальці ступні на себе. Опорна нога на ступні, коліно відведене максимально вбік. Режим виконання: 20-30 разів.

**2.** Нахил до витягнутої ноги, фіксація від 30 сек. Нахил виконується з положення, описаного в 1-ій вправі.

Режим виконання: 20 ривків, 1 нахил, по 3 підходи на кожну сторону.

**3.** Пахова розтяжка - з положення 1 вправи ступню витягнутої ноги вниз, п'яту вперед, стегно максимально вивести вперед. Опорну ногу покласти на коліно, ступня на внутрішньому ребрі, носок і пальці ступні на себе.

Режим виконання: Фіксована розтяжка пахових зв'язок від 30 сек.

**4.** З положення, описаного в 3-ій вправі підвернути зігнуту ногу всередину під себе, носок натягнути вперед (сісти на ногу). Витягнута нога без змін. Режим виконання: Фіксований нахил від 30 сек.

**5.** Коліна в сторони максимально, ступні в сторони. Прогинання назад, плавно, з невеликою фіксацією. Режим виконання: 30-50 разів.

**6.** Напівшпагат. Виконуємо ривки вниз, до максимального розтягування пахових зв'язок. Спину тримати прямо, коліно задньої ноги пряме. Режим виконання: 30-50 разів.

**7.** Напівшпагат з нахиленою спиною і фіксований нахил вперед. Груді опускаємо до підлоги біля п'яти передньої ноги, коліно задньої ноги тримаємо прямо. Режим виконання: фіксація положення від 30 секунд

**8.** Позиція, аналогічна вправі 7. Режим виконання: 20 ривків, 1 нахил. 3 підходи на кожну ногу.

**9.** Ривкові нахили до витягнутої ноги, коліно пряме. Носок на себе, стегно втягнути. Режим виконання: 20-30 разів.

**10.** Фіксований нахил до передньої ноги. Коліно пряме, носок на себе, стегно втягнути. Режим виконання: фіксація положення від 30 сек.

**11.** Зміна лівого шпагату на правий шпагат. Режим виконання: Фіксація положення від 30 сек.

- 12.** Прямий шпагат. Режим виконання: Фіксація положення від 30 сек.
- 13.** Сидячи розвести ноги максимально широко в сторони. Коліна прямо, носки на себе. Виконуємо ривкові нахили до кожної ноги по черзі. Режим виконання: 30 - 60 разів на кожну сторону
- 14.** Положення аналогічно 13 вправі. Виконуємо фіксований нахил вперед. Режим виконання: Фіксація положення від 30 секунд.
- 15.** Ноги разом, коліна прямо, носки на себе, фіксований нахил. Режим виконання: Фіксація положення від 30 секунд.
- 16.** Поза Лотоса. Режим виконання: Фіксація в сидячому положенні від 1 хвилини.
- 17.** Поза Лотоса, лягаємо на спину. Режим виконання: Фіксація в лежачому положенні від 1 хвилини.
- 18.** Коліна в сторони, ступні в сторони. Спочатку сісти, потім лягти на підлогу. Режим виконання: Фіксація положення від 30 секунд.
- 19.** Ступні разом, близько до себе. Ліктями тиснути на стегна, покласти коліна на підлогу. Режим виконання: Фіксація положення від 1 хвилини.
- 20.** Дотягнути ступню до грудей. Фіксувати положення від 30 секунд.
- 21.** Покласти ногу за голову. Фіксувати положення від 30 секунд.
- 22.** Спіраль. Нижня нога лежить на підлозі, коліно зігнути, ноский на себе.

Верхня нога - ступня стоїть на підлозі за коліном другої ноги. Максимальне скручування в поясниці у бік п'яти нижньої ноги. Режим виконання: фіксувати положення від 1 хвилини.

### **Присідання з гантелями:**

Це одна з найефективніших вправ для зміцнення внутрішніх м'язів стегна, але виконувати її слід точно так, як зазначено нижче.

#### ***Вправа № 1***

В.п. - ноги на ширині плеч, носки назовні;

- Гантелі тримати на витягнуті руки, робити присідання.

- Під час виконання вправи прагніть тримати спину прямо і небагато згинати ноги в колінах.

#### ***Вправа № 2***

- Повільно присідайте до тих пір, поки стегна не будуть паралельні поверхні підлоги.

- Скорочуючи м'язи внутрішньої частини стегон, повільно поверніться у вихідне положення.

#### ***Ключові моменти:***

- Дихальний ритм: випрямляйтеся на видих, опускайтеся на вдих.

- Повертаючись у вихідне положення, відштовхуйтеся п'ятами

- Поки не освоїте цю вправу, можете виконувати її без гантелі. Це дуже ефективна вправа для внутрішньої частини стегон, але при неправильному виконання може привести до травми.



Повторите вправу 15 разів і відразу ж переходите до наступної.

### **Випади з гантелями**

Це одна з найпопулярніших вправ для стегон і сідниць - відмінне поєднання тренінгу з опором і аеробної вправи. Випади з гантелями укріплюють м'язи всієї ноги і сідниць.

#### ***Вихідне положення:***

- Встаньте прямо, ноги на ширині плечей.
- У руки візьміть гантелі. Опустите руки уздовж тулуба.

#### ***Вправа:***

- Правою ногою повільно зробіть крок вперед і опускайте ліву ногу до тих пір, поки коліно майже торкнеться поверхні підлоги.
- Випад має бути чималим, щоб ліва нога залишалася практично прямою.
- Груди мають бути підведені, а виставлена вперед нога (зігнута в коліні) в кінці вправи повинна утворити з поверхнею підлоги прямий кут.
- Праве коліно не має бути далі за праву стопу.
- Коліно не повинне торкатися підлоги.
- Плавно підніміться і зробіть лівою ногою такий же випад, що тільки що зробили правою.

#### ***Ключові моменти:***

- Дихальний ритм: робіть випад вперед на вдих, а піднімайтеся і відштовхуйтеся пасивною ногою (тобто лівою) на видих.

- Впродовж всієї вправи спина повинна залишатися прямою, а голова - піднятою.

- Відразу припиніть вправу, якщо відчуваєте біль або дискомфорт в колінах.

Повторите випади з гантелями 20 разів (тобто зробить 20 кроків, по 10 кроків на кожную ногу), а потім оберніться у зворотний бік і так само поверніться у вихідну точку. Закінчивши вправу, переходьте до наступної.

### **Степ-вправи з гантелями (вправи для м'язів ніг і сідниць)**

Це на диво ефективна комбінована вправа для м'язів ніг і сідниць. На жаль, вона нечасто входить в стандартний комплекс вправ для ніг, але багато тренерів його рекомендують.

#### ***Вихідне положення:***

- Візьміть в руки гантелі. Підніміть руки на рівень грудей так, щоб долоні правої і лівої руки були звернені до правої і лівої частини тулуба, відповідно.

- Встаньте позаду степ-платформи (яка зазвичай використовується в степ-аеробіці). Руки повинні залишатися прямими.

#### ***Вправа:***

- Правою ногою зробить крок в центр степ-платформи і високо підніміть ліве коліно (на рівень стегна).

- Лівою ногою зробіть крок назад. Повторіть вправу з правого боку. Ви обов'язково відчуєте прилив енергії під час виконання цієї вправи.

### ***Ключові моменти:***

- Дихальний ритм: зробіть крок вперед на видих, крок назад - на вдих.

- Впродовж всієї вправи спина повинна залишатися прямою, а голова - піднятою.

- Припиняйте вправу, якщо відчуваєте біль або дискомфорт в колінах.

Повторіть вправу 20 разів для кожної ноги.

Завершивши комплекс вправ, зробіть хвилинну перерву і повторіть весь комплекс із самого початку двічі (до цього потрібно прагнути, не варто виконувати все з першого разу).

### **Вправи на скакалці**

***Джог-степ.*** Стрибайте з однієї ноги на іншу, намагаючись при цьому перекинутися ступні з п'яти на носок.

***Канкан.*** Робіть по 2 стрибка поспіль на одній нозі, іншу ногу в цей час викидайте по черзі вперед і назад.

***На витягнутих руках.*** Такий спосіб стрибків зі скакалкою одночасно тренує м'язи рук і плечей.

***Хип-твіст.*** Під час звичайних стрибків рухайте стегнами вправо і вліво (плечі повинні залишатися нерухомими). Таким чином, тренується нижні м'язи спини.

## **ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА БОКСЕРА**

У боксі надзвичайно високими є вимоги до психіки спортсмена. Значно легше досягти певного рівня фізичної та техніко-тактичної готовності до турніру, аніж готовності психологічної.

Стан психологічної підготовленості відіграє важливу роль, часто являється вирішальним у бою. Спортсмен, який не може впоратись із нервовим напруженням перед виходом на ринг, непевний у своїх силах, під час поєдинку не може швидко мобілізуватися та розумно діяти. Навпаки, якщо боксер добре підготований психологічно, спокійний, упевнений в своїх силах, легко керує своїм настроєм та діями, він без зусиль зможе мобілізуватися у певних несприятливих ситуаціях (наприклад, якщо пропустить сильний удар), правильно оцінити обстановку, врахувати свої сили та можливості суперника, успішно вирішити тактичні та технічні задачі.

При психологічній підготовці боксера в першу чергу слід звернути увагу на його індивідуальні якості; тому тренер має бути достатньо ерудованим у сфері психології, педагогіки, фізіології та лікарського контролю з тим, аби добре вивчити свого підопічного та вдосконалити його підготовку, враховуючи його особистість, здібності та умови їх розвитку.

Психологічну підготовку спортсмена прийнято ділити на два етапи – етап загальної психологічної підготовки та психологічну підготовку до змагань. Обидва ці етапи взаємопов'язані, разом з тим кожен з них має свої особливості.

**Загальна психологічна підготовка** спрямована на формування необхідних якостей особистості, яка повинна стимулювати розвиток психологічних процесів, що сприяють успішному виконанню боксерських задач.

**Психологічна підготовка боксера** до бою диктується тими завданнями, які необхідно вирішити під час змагання, а саме:

- усвідомлення своєрідності спортивних задач майбутнього змагання;
- вивчення слабких та сильних сторін супротивників;
- формування твердої впевненості у своїх силах та можливостей для здобуття перемоги;
- подолання негативних емоцій та створення стану психологічної готовності до бою;
- психологічну підготовку до максимальних вольових та фізичних навантажень;
- вміння максимально розслабитися після бою та швидко мобілізувати свої сили до бою наступного.

Таким чином, сутність психологічної підготовки спортсмена зводиться до направлення його свідомості та дій на розв'язання тренувальних задач.

Серед найбільш важливих психологічних процесів, характерних для боксерів у ході тренування та участі у змаганнях, виділяють наступні.

**Сприйняття.** У спорті особливо важливими є просторово-часові та спеціалізовані м'язово-рухові сприйняття: відчуття дистанції, часу, орієнтування на рингу, відчуття положення тіла, свободи рухів, увага, бойове мислення, швидкість реагування. Вони мають бути тісно взаємопов'язаними між собою та впливати одне на одного.

**Відчуття дистанції** – це вміння боксерів точно визначати відстань до супротивника. У боксі відчуття дистанції проявляється у двох формах – під час атаки та при виконанні захисту.

На різних дистанціях це відчуття у боксерів не є однаковим. У бою на середній та ближній дистанціях для оцінки відстані до суперника особливого значення набувають м'язово-рухові сприйняття. На дальній дистанції це відчуття залежить від рівня розвитку зорового сприйняття та швидкості реакції.

Боксери повинні знати, що хороше відчуття дистанції дозволить їм більш успішно здійснювати захист та атакувати. Найкращим засобом для розвитку відчуття дистанції є проведення бою у парі. В умовних же поєдинках тренер повинен давати завдання, які вимагають правильного визначення відстані до суперника – це буде сприяти свідомому ставленню боксерів до роботи над розвитком відчуття дистанції.

**Відчуття часу** визначається особливостями протікання фізіологічних та психічних процесів в організмі людини. Урівноваженість процесів збудження та гальмування створює передумови для утримання від несвоєчасного руху.

Деякі боксери мають відмінне відчуття часу та вміють вибирати моменти атаки тоді, коли супротивник вже не в змозі уникнути удару. Завдяки розвиненому відчуттю часу боксер здатен оцінити тривалість раунду, перерви, окремих часових інтервалів бойових дій та раціонально використовувати власні сили.

**Орієнтування на рингу.** Під час проведення напруженого поєдинку, постійно здійснюючи маневри, атака, контратаки та захищаючись від суперника, боксер повинен уміти в будь-який момент визначити своє положення на рингу: атаки стають набагато ефективнішими, якщо противник знаходиться у незручному положенні – наприклад, біля кутів чи канатів.

**Відчуття свободи рухів.** Однією із відмінних рис майстерності боксера є вміння триматися вільно та невимушено під час бою у складних умовах.

**Увага** – це направленість та зосередженість психічної діяльності на певному предметі. Найбільш важливими властивостями уваги є інтенсивність та стійкість.

Боксер повинен бути максимально уважним під час бою. Тренер, в свою чергу, має слідкувати за випадками послаблення інтенсивності, концентрації та стійкості уваги спортсмена. Без загострення уваги складно правильно сприймати та опрацьовувати інформацію, продуктивно мислити, своєчасно реагувати на зміну тактичної обстановки та контролювати власну діяльність.

## **ПОРАДИ БОКСЕРАМ-ПОЧАТКІВЦЯМ**

**Головне в боксі не руки, а ноги.** Це дійсно так тому, що успішне виконання усіх атакуючих та захисних рухів – ударів, нирків, ухилів, переміщень – практично повністю залежить від того, наскільки грамотно боксер володіє своїм тілом, його здатністю правильно розподіляти вагу тіла на ноги, а такий розподіл триває протягом всього часу, поки триває поєдинок.

**Наносиш удари правою рукою – вага тіла на лівій нозі, наносиш удари лівою – вага тіла на правій нозі.** Якщо удар (прямий, боковий, знизу) виконується правою рукою, то одночасно з його виконанням вага тіла переноситься на ліву ногу, якщо удар наноситься лівою рукою, то вага тіла так само переноситься на праву ногу. Таке перенесення значно збільшує силу удару.

**Наніс удар – захищайся.** після виконання удару боксер повинен негайно ж повернути руку, не затримуючи її ні на мить, так само швидко, як і наносив удар. Повернення руки має відбуватися по найкоротшій траєкторії в таке положення аби можна було забезпечити виконання як захисних, так й

атакуючих дій. Правильне повернення руки після удару вже саме по собі забезпечує боксерові додатковий захист.

У боксі практично проти кожного удару можна відразу ж застосовувати удар у відповідь – контрудар, а тому, атакуючи суперника, потрібно постійно пам'ятати про захист й намагатися максимально убезпечити себе від можливих відповідних ударів з його сторони, тому:

**Плече руки, що наносить удар, завжди прикриває підборіддя з одного боку, кулак вільної руки – з іншого, при цьому лікоть вільної руки повинен завжди прикривати тулуб.**

### ***КРИЛАТІ ВИСЛОВИ, ЦИТАТИ, АФОРИЗМИ***

*Бокс – один із найжорсткіших видів спорту, але цей вид спорту більш за все схожий на життя...*

*Віталій Кличко*

*Бокс – це наука, яка досліджує людей на міцність.*

*Віктор Жемчужніков*

*Головний суперник будь-якої людини – вона сама. Якщо людині вдається подолати свої страхи та свої негативні емоції – це вже перемога. Перемога над собою.*

*Віталій Кличко*

*Страх – твій найкращий друг та найзліший ворог. Це як вогонь. Ти контролюєш вогонь – і ти можеш на ньому готувати. Ти втрачаєш над ним контроль – він спалить все навколо та знищить тебе самого.*

*Майк Тайсон*



*Я чудово знаю від кого мені потрібно чекати допомоги – лише від самого себе...*

*Флойд Мейвезер*

*Я можу атакувати, а можу й захищатись. Я обираю той стиль, який мені потрібен для перемоги.*

*Флойд Мейвезер*

*...літати, мов метелик та жалити, як бджола...*

*Моххамед Алі (спортивне кредо)*

*Люди, слабкі тілом від природи, завдяки вправам стають міцнішими за атлетів.*

*Сократ*

*Для того, щоб піднятися, потрібно вміти впасти.*

*Костя Цзю*

*Жоден удар, крім сонячного, не повинен залишитися без відповіді.*

*Моххамед Алі*

*Коли тренуєшся роками, тобі нема про що жалкувати, навіть якщо ти і не зумів стати чемпіоном. Все одно ти став кращим.*

*Евандер Холіфілд*

*Чемпіонами не стають у тренажерних залах. Для того, щоб стати чемпіоном – потрібно почати глибоко з середини – з бажання, мрії та чіткої уяви про свій успіх.*

*Моххамед Алі*

*Ніколи не кажи «не можу», говори «можу, тільки трошки пізніше»...*

*Костя Цзю*

*Життя складається із раундів. Останній закінчується нокаутом...*

*Федір Ємельяненко*

### **Список рекомендованої літератури**

1. Атилов А. Современный бокс. – Ростов н/Д.: «Феникс», 2003. – 640 с.
2. Атилов А. Бокс за 12 недель. – Ростов н/Д.: «Феникс», 2006. – 160с.
3. Атилов А. Вива бокс! – Ростов н/Д.: «Феникс», 2005. – 144с.
4. Атилов А. А. Школа бокса для начинающих. – Ростов н/Д.: «Феникс», 2005. – 224 с.
5. Булычёв А.И. Бокс: учебное пособие для секций коллективов физической культуры. – М.: «Физкультура и спорт», 1965. – 200с.
6. Камалетдинов Р. Его величество удар. – М.: Издательство Терра-Книжный клуб, 1999. – 80с.
7. Клевенко В.М. Быстрота в боксе. – М.: «Физкультура и спорт», 1968. – 94 с.
8. Романенко М.И. Бокс. – К.: «Вища школа», 1978. – 296 с.
9. Ширяев А.Г. Знакомьтесь: Бокс! – Л.: Лениздат, 1986. -157с.
10. Щитов В.к. Бокс. Основы техники бокса. – Ростов н/Д.: «Феникс», 2007. – 234 с.