Л. Д. Вострокнутов, І. В. Кривенцова,
Г. О. Огарь, В. Г. Клименченко, Є. Я. Стрельникова

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЗАСОБАМИ БОКСУ

Методичні рекомендації
для здобувачів вищої освіти
факультету фізичного виховання і спорту
з навчальної дисципліни
«Теорія і методика викладання
спортивних єдиноборств»

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний педагогічний університет
імені Г. С. Сковороди
Кафедра одноборств, фехтування і силових видів спорту

«До друку та в світ дозволяю»
Проректор з наукової, інноваційної і
міжнародної діяльності
професор Світлана БЕРЕЖНА

Л. Д. Вострокнутов, І. В. Кривенцова,
Г. О. Огарь, В. Г. Клименченко, Є. Я. Стрельникова

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЗАСОБАМИ БОКСУ

Методичні рекомендації
для здобувачів вищої освіти
факультету фізичного виховання і спорту з навчальної дисципліни
«Теорія і методика викладання спортивних єдиноборств»

.

Харків 2022

УДК 796.422.093.554
Ф 48

Затверджено редакційно-видавничою Радою
Харківського національного педагогічного університету
імені Г. С. Сковороди (протокол № 3 від 16.03.2022 р.)

Укладачі: Вострокнутов Леонід Дмитрович, Кривенцова Ірина Володимирівна, Огарь Геннадій Олексійович, Клименченко Вікторія Григорівна, Стрельникова Євгенія Янівна

Рецензенти: *Панов Микола Іванович* – академік Національної академії правових наук України, доктор юридичних наук, Заслужений професор Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого, Заслужений діяч науки та техніки України, майстер спорту СРСР з боксу

Губа Анатолій Васильович – проректор з науково-педагогічної роботи Харківської державної академії фізичної культури, доктор педагогічних наук, професор

Наукові консультанти:
Данильченко Сергій Петрович – Заслужений майстер спорту України з боксу, Заслужений тренер України з боксу

Яровий Віталій Олексійович – старший тренер збірної команди Харківської області з боксу серед юніорів і молоді

Ф 48 Фізична підготовка засобами боксу : методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти факультету фізичного виховання і спорту з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних єдиноборств». Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2022. 56 с.

© Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди, 2022
© Вострокнутов Л. Д., Кривенцова І. В.,
Огарь Г. О., Клименченко В. Г., Стрельникова Є. Я, 2022

На фотографії: зліва направо Геннадій Огарь, Євгенія Стрельникова, Олена Несен, Вікторія Клименченко, Ірина Кривенцова, Матвій Ражба, Леонід Вострокнутов

Зміст

Передмова 5
Вступ 6
Структура заняття 8
Класифікація ударів у боксі 9
Основи ударних дій 9
Дихання 10
Психологічна та вольова підготовка 10
Техніка і тактика боксу 11
Позиції в боксі 12
Техніка пересування 14
Механіка руху ударів 17
Прямі удари 22
Бокові удари 27
Удари знизу 29
Механіка ударів у пересуванні 32
Захист від одиночних ударів 32
Одиночні удари, захисти від них і контрудари 36
Методичні прийоми навчання ближньому бою 43
Методика проведення учбового бою 44
Планування підготовки боксера 45
Вдосконалення техніки 47
Вдосконалення тактики 48
Розвиток фізичних якостей 49
Удосконалення вольової підготовленості 50
Загальна фізична підготовка 51
Спеціальна підготовка 52
Ваговий режим боксера 53
Література 54
Подяки і визнання 55

Передмова

Ні для кого не секрет, що здоров'я народу – багатство країни. Тільки в розвинених країнах, де держава дбає про здоров'я нації, освітяни можуть дозволити собі постійно вдосконалювати навчальний процес, у тому числі і з фізичного виховання. Постійне вдосконалення освітнього процесу, залучення до заняття фізичною культурою та спортом дедалі більшої кількості учнів принесе бажаний результат, а це насамперед здоров'я нашим співвітчизникам.

Жодні карантини, бойові дії або інші обмеження не повинні переривати освітній процес, необхідно шукати нові шляхи вирішення поставлених завдань у ситуації що склалася.

У методичних рекомендаціях йдеться не про олімпійський та професійний бокс, а розглядається безконтактний розділ фітнес-боксу, без нанесення ударів супернику, тобто своєрідний комплекс вправ боксерської підготовки, який не вимагає особливих умов для тренування.

Хочеться побажати учням успішно засвоїти пропонований навчальний матеріал і не зупинятися на досягнутих результатах, постійно вдосконалювати свою майстерність та головне – зміцнювати здоров'я, як духовне, так і фізичне, бути гідними громадянами нашого суспільства.

Голова адміністрації
Слобідського району
Харківської міської ради

В'ячеслав Михайлович Ільєнко

Вступ

Бокс – мужній вид спорту, який сприяє всебічному фізичному розвитку, зміцнює організм і загартовує волю спортсмена. Підготовка і результати участі боксерів України у змаганнях різного рівня залежать від правильної побудови учбово-тренувального і виховного процесу, медичного контролю і організації спортивних заходів.

Вашій увазі пропонується безконтактний розділ фітнес-боксу з урахуванням обмеженої площі та відсутністю особливих умов для проведення тренування-заняття, що **особливо актуально під час епідемії COVID-19 або бойових дій, як зараз**.

Слід зауважити, що зазначеним розділом фітнес-боксу можуть займатися особи, яким за станом здоров’я не рекомендуються заняття звичайним, контактним боксом з нанесенням ударів супротивнику, тобто йдеться про комплекс боксерських вправ, що сприяють зміцненню здоров'я учнів та розвитку їх фізичних можливостей.

Зазначена особливість позитивно впливає і сприяє не лише фізичному розвитку, а й психологічній стійкості учнів, дозволяє їм не відчувати себе людьми з обмеженими фізичними можливостями, якщо такі мають місце.

Слід звернути увагу, що в методичних рекомендаціях даються завдання для боксера – правші (у червоній майці), який боксує у лівосторонній стійці, а боксер – шульга (у синій майці) боксує у правосторонній стійці та все робить у зворотному порядку, тобто коли боксер – правша виконує завдання правою рукою або правою ногою, боксер – шульга робить все теж, але тільки лівою рукою або лівою ногою і таке далі. Коли йдеться про удар руки, що знаходиться попереду, то у боксера правші це ліва, а у боксера шульги – права. Коли йдеться про удар руки, що знаходиться позаду, то у боксера правші це права, а у боксера шульги – ліва.

При заняттях фітнес-боксом, як засобом фізичного розвитку, або іншим видом фізичної активності ви повинні пам'ятати, що **жодні високі спортивні результати не варті вашого здоров'я, а тому ми повинні перш за все робити все можливе, щоб зміцнити ваше здоров'я та загартувати організм, сприяти вашому фізичному розвитку.**

Вам запропоновано вивчення тільки основних – базових ударів у боксі: прямих, бокових та знизу, а також деякі техніко-тактичні дії, що використовуються під час ведення боксерського поєдинку (пересування, захисти та інше).

В методичних рекомендаціях описують виконання певного завдання з партнером або даються певні пояснення дій боксера під час роботи з партером, щоб учням легше було розібратися у правильності виконання тієї чи іншої технічної або тактичної дії. **Важливо в даному випадку, що не**

завжди хороший боксер стає таким же висококласним тренером, так само, як і не завжди хороший тренер у минулому був таким же висококласним боксером [1], а тому учні повинні мати багаж знань, які їм можуть знадобитися у їх фізкультурно-спортивній діяльності та безпосередньо в боксерській діяльності в нормальних для тренування умовах, тобто без обмежень пов'язаних з карантином у зв'язку з розповсюдженням коронавірусної інфекції COVID-19 і т. д.

Запропоновані методичні рекомендації **мають на меті** описати тільки деякі техніко-тактичні прийоми, з яких складаються основи техніки і тактики боксу.

Поставлена мета визначила **завдання** методичних рекомендацій: висвітлити окремі базові питання методики навчання і тренування боксерів.

Як при заняттях, коли немає обмежень, так і в даному випадку ми рухаємося від простих вправ до складніших, поступово збільшуємо обсяг навантаження.

В методичних рекомендаціях спеціальні боксерські завдання на фотографіях зображенні у виконанні студентів-боксерів університету Романа Васютіна, Матвія Ражби, Єгора Чичіна, Івана Агапова.

На фотографії:
зліва направо
Єгор Чичін;
Леонід Вострокнутов,
Іван Агапов,
Роман Васютін
під час підготовки
методичних
рекомендацій

[1] Віктор Іванович Огуренков (1912—1979) — Заслужений тренер СРСР з боксу (1956), старший тренер збірної СРСР, що досягла високих результатів на чемпіонатах Європи 1961 року, 1963 року, 1965 року та 1967 року, на Олімпійських іграх у Токіо у 1964 році та іграх у Мехіко в 1968.

Євген Іванович Огуренков (1914-1973) - Заслужений майстер спорту СРСР, Заслужений тренер СРСР, кандидат педагогічних наук. 7-кратний чемпіон СРСР з боксу

Структура заняття

Заняття фізичними вправами засобами боксу мають таку структуру: підготовча (розминка), основна та заключна частини.

Головним завданням розминки є підготовка організму до майбутньої роботи, з метою попередження травматизму або інших негативних наслідків неправильної організації та проведення заняття.

Треба бути дуже обережними, точно дотримуватися заходів безпеки, вправи виконувати так, щоб не зачепити предмети домашнього побуту і т. п.

Звертаємо увагу, щоб правильно зібрати кулак необхідно зістригти нігті, тому що з довгими нігтями боксеру неможливо правильно зібрати кулак. На цю особливість необхідно звернути увагу дівчат, що займаються фітнес-боксом, тому що у них це поширена помилка.

Зазвичай розминка проходить в такій послідовності:

- стройові вправи;
- кардіо – вправи для серцево-судинної, дихальної систем і зв'язково-м'язового апарату (різновиди бігу, стрибки, підскоки, махові рухи, ухили, випади, присіди і т. п.);
- спеціальні боксерські вправи (вправи з механіки ударів і пересування, «бій з тінню»).

В основній частині вирішуються переважно техніко-тактичні завдання заняття. Заключна частина сприяє відновленню функцій організму. Тут використовуються вправи на відновлення дихання, розтягування м’язів тощо.

На фотографії: студенти-боксери ХНПУ імені Г. С. Сковороди Роман Васютін (червона майка) та Іван Агапов (синя майка) показують як повинен бути стиснутий кулак у боксера

Доцільно кожну вправу під час розминки повторювати 5-7 разів.

При цьому, якщо, наприклад, йдеться про обертання прямих рук вперед і назад, то спочатку треба робити 4 обертання вперед, а потім 4 назад і так повторювати 5-7 разів. Теж стосується й інших вправ.

Класифікація ударів у боксі

Джеб – прямий удар рукою, що знаходиться попереду.
Панч – прямий удар рукою, що знаходиться позаду або, як ще кажуть, ударною рукою.
Хук – удар збоку рукою, що знаходиться попереду або позаду.
Аперкот – удар знизу рукою, що знаходиться попереду або позаду.
Оверхенд (свінг) – удар рукою, що знаходиться попереду або позаду по дузі.
Крос – удар через руку суперника.

Основи ударних дій

Фізичні та фізіологічні принципи ударних дій

Як відомо, м'язи, скорочуючись, викликають переміщення частин тіла. Уміння управляти своїм руховим апаратом дозволяє виконувати різні складні рухи, досягати максимальних результатів, докладаючи силу в необхідному місці і в мінімальний час.

Для виконання будь-якого виду фізичної роботи необхідна концентрація сили. Згадуючи найпростіші прийоми з курсу фізики, можна відзначити, що велика, але несконцентрована сила дає набагато менший ефект, ніж невелика, але спрямована в необхідне місце і в мінімальний час. Без перебільшення можна сказати, що практика застосування багатьох прийомів боксу полягає в миттєвій концентрації сили в потрібний час у потрібному місці. Розглянемо основні принципи концентрації сили:

а) з рівних сил максимальний ефект дає та, яка діє найкоротший час;

б) м'язові зусилля повинні бути сконцентровані в точці прикладення удару;

в) робота м'язів повинна бути узгодженою і правильно координованою; іншими словами, правильна послідовність включення в роботу м'язів тулуба і кінцівок дає максимальний ефект. М'язи спини, черевного пресу і кульшового суглоба міцні, але повільні, повинні працювати

першими, а потім приводяться в рух м'язи кінцівок – швидкі, але порівняно слабкі;

г) при нанесенні удару важливе значення має загальновідомий принцип: кожній дії є протидія, протилежна за спрямуванням і рівна за величиною. Тому під час удару однієї рукою інша рука відводиться назад та виконує функцію захисту;

д) видих допомагає скороченню м'язів, а вдих їх розслаблює, тому нанесення акцентованого удару завжди повинно супроводжуватися різким видихом.

Дихання

Перш ніж приступити до розгляду ролі дихання в процесі поєдинку слід згадати, що органи дихання здійснюють газообмін між атмосферним повітрям і організмом людини. У легенях поглинений при вдиху кисень розчиняється в крові і доставляється в клітин, де вступає в реакцію з вуглецем і воднем. Утворені при цьому вуглекислий газ і водяна пара видаляються з легень при видиху. Неправильне дихання порушує доставку кисню до клітин, а також видалення остаточних продуктів обміну речовин і призводить до швидкої втоми м'язів.

Поєднання фази видиху з акцентованим ударом повинно бути методичним правилом у навчанні. У всіх інших проміжних діях в бою немає необхідності піклуватися про спеціальну підготовку дихання, необхідно дихати природно, ніби не помічаючи свого дихання. Постійна активна увага в тренуванні до сполучення фази видиху з ударом приводить до автоматизації цих рухів, що необхідно для успішного ведення поєдинку.

Психологічна та вольова підготовка

Стан психологічної підготовки відіграє особливу роль, часто є вирішальним у двобої. Боксер, що не вміє впоратися з надмірним збудженням напередодні виходу на ринг, невпевнений у своїх силах, не зможе в бою швидко мобілізуватися і розумно діяти. Навпаки, якщо боксер добре психологічно підготовлений, спокійний, упевнений у собі, легко контролює свій настрій і дії в бою, він і при негативних чинниках (пропуск сильного удару, невдача в атаках тощо) зуміє мобілізуватися, правильно оцінити

обстановку, урахувати можливості свої та противника і успішно вирішити тактичні і технічні завдання.

Успіх бойового контакту багато в чому залежить від вольових якостей. При рівних можливостях завжди перемагає той, у кого бойовий дух і бажання до перемоги сильніші.

Сміливість і рішучість – якості, вирішальні в бою, тісно пов'язані з впевненістю. Коли боксер упевнений у власних силах і знає, якими якостями володіє суперник, то діє сміливо. Невідомість завжди якоюсь мірою створює почуття невпевненості. Впевненість же надає сил, сміливість позначається на рішучості дій. Сміливий боксер завжди йде на загострення бою, повторює атаку за атакою, не боїться атак суперника і вдається до рішучих контрдій.

Організоване тактичне мислення можливе тільки в тому випадку, коли боксер володіє собою під час бою. Підготовлений і розумно діючий боксер ніколи не втратить самовладання, аналізуючи створені бойові стани, організуючі свої дії в залежності від ходу поєдинку, він міцно тримає ініціативу в своїх руках.

Будь-який бій з будь-яким суперником вимагає обережності. Слід точно визначати співвідношення сил: не можна недооцінювати чи переоцінювати можливості супротивника, до кожного бою треба ставитися зі всією серйозністю, використовувати в ньому якомога краще свої сили і техніку.

Велике значення у вольовій підготовці боксера має виховання навиків режиму сну, роботи, навчання, харчування і тренування. Треба добиватися, щоб індивідуальний план підготовки боксера неухильно виконувався. Висока свідомість і дисципліна є головними умовами виховання волі.

Техніка і тактика боксу

Майстерність боксера залежить від його технічної, тактичної підготовленості, розвитку фізичних і вольових якостей. Рівень цих якостей і навичок повинні відповідати вимогам певного розряду. Нерівномірний розвиток якостей приводить до того, що боксер тривалий час не може знайти власну манеру бою і виступає в змаганнях нижче своїх можливостей.

В основі техніки і тактики боксу лежить насамперед фізичний розвиток і, головним чином, висока координація рухів боксера, яка поєднує в собі маневреність пересування, швидкі і точні удари у відкриті місця суперника, застосування захисних дій і розвинене відчуття дистанції.

В навчанні техніки боксерських дій встановилася типова форма рухів. В міру вдосконалення спортивної майстерності боксери набувають власної манери ведення бою і творчо видозмінюють форми рухів, дещо відходячи від типової школи.

Техніка – основа спортивної майстерності. Боксер, який володіє великим арсеналом технічних засобів, зможе різноманітити свою тактику і, змінюючи тактичні дії, повністю використати технічні можливості. *Під тактикою слід розуміти різноманітне застосування технічних засобів в умовах бою, що постійно змінюються, з врахуванням власних сил і можливостей, а також сил і можливостей суперника.* Техніка і тактика боксу нерозривно пов'язані між собою і визначають одна одну.

Позиції в боксі

Позицією називається вихідне положення, прийняте боксером на початку бою і зберігається ним протягом усього бою між моментами атаки і захисту. Однак, потрібно заважити, що позиція дуже сильно видозмінюється в залежності від індивідуальності боксера, крім того, досвідчений боксер, буде змінювати свою позицію, пристосовуючи до особливостей супротивника.

Бойова позиція (стійка) повинна бути найбільш вигідною для активних дій у нанесенні ударів і надійного захисту (не сковувати рухів і створювати достатню стійкість).

На фотографіях: класична бойова стойка боксерів (у червоній майці боксер правша, у синій майці – боксер шульга)

Бойових положень у боксера може бути багато залежно від дистанції, ситуації в обороні, атаці і контратаці. На бойову позицію, як і взагалі на техніку, впливають індивідуальні фізичні, психологічні та технічні особливості боксера.

Навчання починають з класичної бойової стойки. Бойова стойка – це універсальне положення, при якому боксер знаходиться в захисті і разом з тим в бойовій готовності для нанесення ударів. Вона дозволяє боксерові здійснювати свої наміри і попереджати наміри противника. Надалі, з удосконаленням спортивної майстерності, класична бойова стойка трансформується в індивідуальну позицію, яка найбільш відповідає його манері ведення бою.

З самого початку навчання боксу учнів ставлять у лівосторонній (сильніша права рука) або правосторонній (більш сильна ліва рука) стійці (положенні). При лівосторонньому положенні ліва нога, висунута вперед, спирається об підлогу передньою частиною стопи, права перебуває на відстані приблизно 1 / 2 кроки назад і вправо паралельно лівій і спирається у підлогу носком. По відношенню до партнера стопи повернені трохи вправо. Маса тіла рівномірно розподілена на обох злегка зігнутих ногах, що дає можливість, відштовхуючись то правою, то лівою ногою, короткими кроками легко пересуватися вперед, назад, вліво і вправо, зберігаючи стійкість. Кожен, хто займається сам вибирає відстань, на яку йому зручніше крокувати. Тулуб випрямлений, що сприяє більшій маневреності і збереженню рівноваги. Виставлена вперед ліва рука зігнута в лікті приблизно під прямим кутом, з трохи стиснутим кулаком на рівні підборіддя, лікоть опущений донизу, плече трохи піднесено. Права рука напівзігнута, її кулак захищає підборіддя, лікоть притиснутий до тулуба з тим, щоб прикрити праву підхрящову область (область печінки) і область черевного (сонячного) сплетіння, і разом з тим готова до нанесення ударів. Голова трохи опущена.

Боксер, що знаходиться в бойовій стійці, повинен якомога менше напружувати м'язи, щоб передчасно не втомлюватися і в потрібний момент мобілізуватися для активної дії.

Техніка пересування

Вміння пересуватися по рингу при веденні бою на різних дистанціях є одним з основних елементів техніки і тактики в боксі. Рухливий боксер завжди буде маневреним, уникати ударів суперника і сам несподівано атакуватиме із зручних положень. Пересування, як і удари та захисти, має свої форми в бойових дистанціях – ближній, середній, дальній – і в положенні поза боєм, коли боксер перебуває на недосяжній для ударів суперника відстані. Всі ці дії в пересуванні пов'язанні одна з одною і постійно змінюються.

Пересування вперед починається з лівої ноги. ЇЇ виставляють приблизно на довжину стопи і на таку ж відстань підтягують праву ногу, чим зберігається постійна дистанція між стопами. Пересування назад починається з правої ноги, вліво – з лівої, вправо – з правої. Необхідно уникати схрещення ніг і зберігати стійке і зручне для ковзного пересування положення.

На фотографіях: пресування вліво-вправо, вперед і назад

На фотографіях: пересування в сторони

Ще один варіант пересування рингом – «човник». Човникове переміщення – це досить важливий рух, який дозволяє непомітно підійти до супротивника, швидко та ефективно завдати будь-якого удару або уникнути атаки супротивника. Човникове переміщення виконується незначним перенесенням ваги тіла з однієї ноги на іншу з невеликим просуванням назад або вперед і схоже на легке перестрибування з однієї ноги на іншу. Важливо не робити високих вистрибувань під час роботи на «човні». Тримати однакову відстань між ногами для максимального збереження рухливості. «Човен» в основному використовується під час руху назад-вперед, також можна використовувати «човник» при переміщенні по діагоналі убік, тобто коли супротивник стоїть перед боксером, можна непомітно розгойдувати і підходити до нього, використовуючи діагональні переміщення і таким чином скорочувати дистанцію.

На фотографіях: «човник» у виконанні боксера правші та шульги

До пересувань необхідно вивчити повороти. Вони допомагають зберегти напрям бойової стойки по відношенню до рухомого противника. Повороти можна робити до 90 градусів або більше при опорі на ліву або праву ногу. Вільна від опори нога ставиться вбік або назад, чим зберігається необхідне положення стійки.

При пересуваннях ноги не повинні переплітатися, бо боксер втратить рівновагу. Руки тримати в положенні бойової стійки. У вправах «бій з тінню» поєднувати пересування з різними ударами в голову і тулуб.

Всі дії боксера на рингу відбуваються на різних дистанціях: дальній, середній і ближній. Вивчення елементів техніки і тактики боксу починають з дальньої дистанції, тобто відстані, з якою боксер, зробивши крок уперед, може зробити удар по цілі. При такій дистанції найлегше орієнтуватися, визначати напрям удару та його швидкість, вибирати захист і робити контрудари.

Середня дистанція – це відстань, з якої боксер може нанести удар, не роблячи кроку вперед. Вона є перехідною від дальньої дистанції до ближньої і визначається довжиною витягнутої руки.

Ближня дистанція – це відстань, з якої боксер може наносити короткі удари в голову і тулуб, не роблячи кроку вперед.

Механіка руху ударів

Вивчати техніку і тактику починають з виконання рухів ударів і захистів при різних положеннях ніг і тулубу в поєднанні з технікою пересування. В основі цього комплексу вправ лежить координація рухів. Боксер повинен навчитися наносити удари, виконувати захисти від ударів в різних бойових положеннях, вміти наносити удари лівою і правою рукою з перенесенням ваги тіла то на ліву, то на праву ногу з найбільш стійким положенням ніг і захистом для голови і тулуба.

Всі удари в боксі поділяються на прямі, бокові та удари знизу. Удари наносяться в голову і тулуб як лівою, так і правою рукою. Залежно від довжини дистанції вони бувають довгими і короткими і наносяться з місця, з кроку вперед лівою або правою ногою, з кроком назад або вбік.

Залежно від положення в бою боксер може атакувати свого противника або, захищаючись, контратакувати його. З метою розкриття захисту противника можна застосовувати обманні удари або, захищаючись робити прямі удари, що зупиняють атаку противника.

Отже, всі удари поділяються на *атакуючі, обманні*, такі, що зупиняють атаку, і *контратакуючі*. Контратакуючі удари в свою чергу поділяються на *зустрічні*, коли удари наносяться в одному темпі з захистом, і удари у *відповідь*, коли боксер спочатку захищається, а потім наносить контрудар.

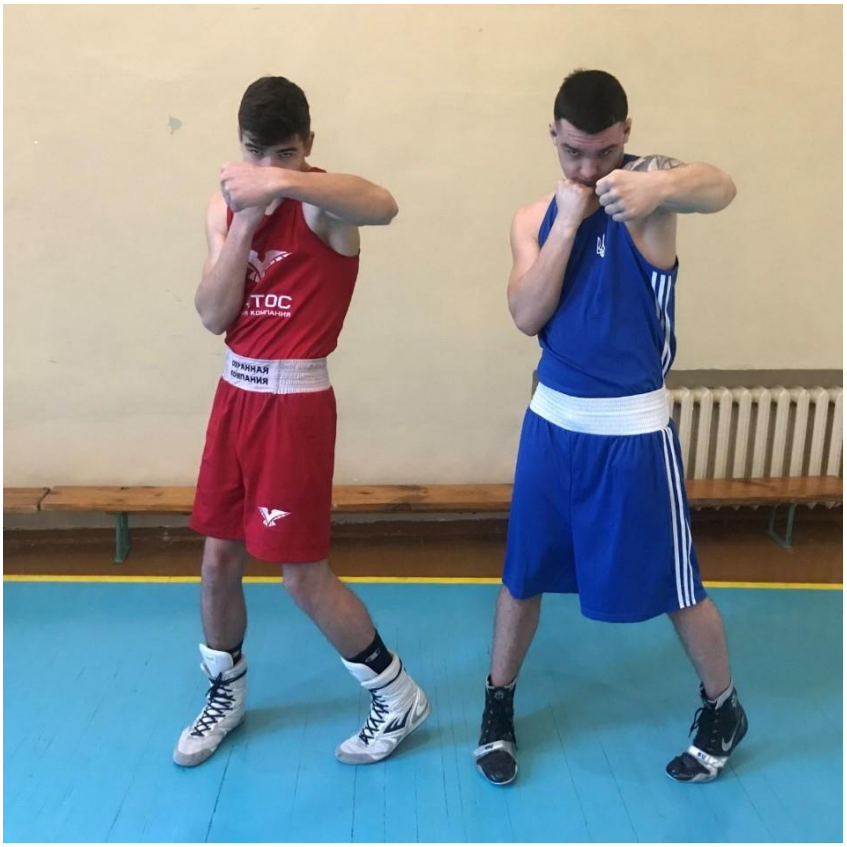
Удари слід наносити легко (без напруження), швидко, точно і несподівано для противника. Шляхом систематичних вправ на снарядах, в прийомах, в умовному бою боксер повинен досягти погоджених і суцільних рухів, виконання ударів без замаху і точно в розкриту ціль. Кулак, захищений бинтом та боксерською рукавицею, має торкатися цілі головками п’ясних кісток.

Наносячи удари, боксер також страхує себе від можливих зустрічних ударів, тобто при кожному ударі долонею вільної руки прикривати підборіддя, а ліктем – тулуб.

З метою найкращого та найшвидшого засвоєння ударів і закріплення правильних рухових навичок їх виконання навчання починається в строю з прямої (учбової) стійки, а потім продовжується у бойовій.

На фотографії: лівий прямий удар в учбовій стійці

На фотографії: правий прямий удар в учбовій стійці



На фотографіях: лівий боковий удар в учбовій стійці

На фотографіях: удар знизу в учбовій стійці

Процес навчання ударів як лівою, так і правою рукою відбувається в певній методичній послідовності. Спочатку поштовхом переносять вагу тіла з одночасним поворотом тулуба. Нарешті виконують суцільний одночасний рух – перенесення ваги з однією ноги на іншу, поворот тулуба і нанесення удару.

Удари у прямій (учбовій) стійці слід вивчати двосторонньо, тобто набувати руховий навик одночасно для лівої і для правої руки. Виконуючи будь-який рух, звертають увагу не тільки на удар, а й на вільний поворот тулуба в кульшовому суглобі та на правильне захисне положення вільної від удару руки, положення голови, тулуба і ніг.

Вивчаються удари на місці з кроком вбік, вперед або назад і в пересуванні. Їх можна наносити під ліву і праву ногу.

Закріпляються удари на снарядах (на рукавицях партнера) та у вправах з партнером.

Удари наносяться по команді або довільно. Тренер, як правило, дає групі боксерів вказівки загального характеру, спрямовані на виправлення помилок, які найчастіше трапляються. Вказівки даються після виконання вправи, а в разі необхідності – під час зупинки групи або одного з боксерів.

Шляхом систематичного повторення вправ боксер, удосконалюючи удари, наноситиме їх з кожним разом все легше і вільніше, звільнятиметься від зайвого напруження і незграбності в руках. Одночасно у вправах з партнером він набуває тактичного мислення та уміння застосовувати удари у найзручніший для себе момент.

Прямі удари

Найпоширеніший удар у боксі – це *прямий удар*. Він може виконуватися як лівою, так і правою рукою. Прямий удар руки, що знаходиться попереду, носить назву «*Джеб*» і зазвичай використовується як перевірочний або «розвідувальний» удар. Джеб покликаний «промацати» суперника, визначити його слабкі місця.

Джеб застосовується найчастіше. Саме ним зав’язують бій перед атакою, зберігають дистанцію, зупиняють атаку противника.

На фотографіях: джеб лівою (боксера правші у червоній майці) та правою рукою (боксера шульги у синій майці) в голову

Прямий удар лівою рукою в тулуб також наноситься з бойової стійці. Його можна нанести при прямому положенні тулуба або з нахилом тулуба вправо-вперед. Ним користуються як атакуючим ударом, так і як обманним та зустрічним.

На фотографіях: прямий удар лівою рукою в тулуб у виконанні боксера – правші та удар правою рукою в тулуб у виконанні боксера – шульги.

Прямі удари лівою рукою підготовляють боксерові можливість нанести чіткий, точний і вирішальний удар у розкриту ціль правою рукою, і одночасно швидкі і точні легкі удари лівою рукою можуть змінитися різким і сильним ударом цією ж рукою у незахищене місце противника.

Прямий правий удар рукою, що знаходиться позаду *(«панч») в голову* виконується наступним чином:

Боксер знаходиться в лівосторонній стійці. Носком правої ноги виконуєте поштовх, посилаючи тіло вперед. Повертаючи тулуб справа наліво, посилає кулак правої руки прямолінійно до цілі. По мірі наближення кулака до цілі атаки кисть лівої руки піднімається для страховки голови, а лікоть опускається для захисту тулуба. Праву ногу або залишають на місці, або роблять підведення.

Особливу увагу слід звернути на повернення після удару у вихідне положення. Це обумовлюється тим, що в момент, коли бойова кінцівка витягується вперед, певні зони вашого тіла “відкриваються” і стають мішенню для контратаки супротивника.

На фотографії: правий прямий удар боксера правші в голову суперника

На фотографії: лівий прямий удар боксера шульги в голову суперника

Правий прямий удар досить потужний і зазвичай поєднується з пересуванням по рингу. За статистикою бій закінчується саме лівим прямим ударом, який слідує після переможного правого, для добивання, або контрольний удар.

Прямий удар правою рукою в тулуб. Попередня підготовка для нанесення удару така сама, як і при ударі правою в голову.

На фотографіях: правий прямий удар боксера-правші в тулуб та лівий прямий удар в тулуб боксера – шульги

Бокові удари

Основною ознакою *бокових ударів* є направлення удару в ціль збоку. В техніці руху характерне не посилання тіла вперед, а використання обертального моменту, різке обертання тулубу в вибраному для удару напрямку.

Бокові удари найефективніші, вони найчастіше застосовуються в бою. Їх наносять рукою, зігнутою в лікті, і робляться вони шляхом згинання в плечовому суглобі. З метою точного нанесення удару ліктьовий суглоб і променево-зап’ястний закріплені. Кулак торкається цілі головками п’ясних кісток при положенні великого пальця косо-вгору або вгору. Удари наносяться швидко, коротко і без замаху.

Хук – так називається короткий боковий удар. Він є досить сильним ударом і виконується по вигнутій траєкторії, завдяки чому іноді випадає з поля зору суперника на рингу.

Боковий удар лівою і правою рукою наноситься на будь-якій дистанції і під різними кутами між плечем і передпліччям. Рух руки до цілі залежить від ряду причин і може бути паралельним підлозі, або йти знизу-вгору (при ударі під руку противника), або згори- до низу (при ударі через руку).

Бокові удари наносять в голову і тулуб під ліву і праву ноги при русі вперед, назад і вбік. Їх застосовують в атаці і контратаці як зустрічні контрудари та контрудари у відповідь, вони є основними у розвитку атаки в ближньому бою.

На фотографіях: лівий боковий удар боксера правші в голову суперника

На фотографії: лівий боковий удар боксера – шульги

Удари знизу

Удари знизу (аперкоти) застосовуються як контратакуючі удари на середній і ближній дистанціях. Як і бокові удари, їх наносять зігнутою під кутом рукою. Важливо, щоб кут між плечем і передпліччям був строго фіксованим. Швидкість, сила і жорсткість удару збільшується за рахунок випрямлення і одночасного повороту тулуба. Кулак доторкається до цілі головками п'ясних кісток, пальці повернуті до боксера.

Удари знизу (як лівою, так і правою рукою) дуже ефективні, особливо в тулуб. Вони можуть бути як одиночні, так і подвійні та серійні. Їх можна робити з бокової і прямої стійки і наносити під крок лівою або правою ногою вперед або вбік. В момент удару однією рукою друга рука розкритою долонею прикриває підборіддя, опущений лікоть захищає тулуб.

При зустрічних контрударах удари знизу наносяться під крок вперед/назад лівою/правою ногою, при відхиленні тулуба назад або з кроком лівою ногою вбік з поворотом тулуба зліва-направо або справа-наліво. Вага тіла передається на крокуючу ногу або на ту ногу, що знаходиться позаду.

На фотографії: аперкот лівою в голову суперника

На фотографії: аперкот лівою в тулуб суперника

Нижній удар або аперкот часто використовують після таких маневрів, як нирок або ухил. Це робиться з тим урахуванням, що після пірнання тіло розгинається як пружина, а це в свою чергу надає удару більшої сили. При розгинанні варто сильно відштовхуватися від підлоги та вкласти в удар силу та швидкість.

На фотографії: удар через руку суперника (крос)

На фотографії: оверхенд (свінг) – удар руки, що знаходиться попереду, або руки, що знаходиться позаду, по дузі

Раціональне положення тулуба, ніг, голови і рук при захисних діях створює сприятливі умови для своєчасних атакуючих і контратакуючи дій. Тому кожний, хто починає займатися боксом, повинен оволодіти технікою цих рухів, а ***боксери, які вже володіють технікою боксу, незалежно від розряду, повинні систематично повторювати і вдосконалювати їх***. Найважливіші елементи цього комплексу такі:

1) поєднання ударних рухів з переносом ваги тіла на ту чи іншу ногу;
2) визначення напрямку руху руки в поєднанні з рухом тулуба;
3) правильне положення кулака, плеча і передпліччя при нанесенні різних ударів;
4) найкраще захисне положення голови від ударів.

Вправи в механіці руху ударів. Термін «механіка руху ударів і захистів», яким будемо користуватися і надалі, містить поняття про динаміку рухів, що імітують удари, захисти, пересування і всі дії боксера. ***Вправи в механіці руху ударів не пов'язанні з вправами в парах, це індивідуальні вправи***.

Механіка руху ударів, стоячи на місці:

Прямі удари в голову різнойменно.

Прямі удари в голову однойменно.
Бокові удари в голову різнойменно.
Бокові удари в голову однойменно.
Прямі удари в тулуб лівою і правою рукою.
Удари знизу в голову і тулуб різнойменно.
Удари знизу в голову і тулуб однойменно.

Механіка ударів у пересуванні

Удари з прямої і бокової позицій, з кроками вперед, назад і в сторони, однойменно і різнойменно лівою і правою рукою в голову.

Спочатку треба оволодіти технікою прямих ударів, потім бокових і ударів знизу. Далі слід поєднувати прямі удари з боковими і з ударами знизу. Всі ці дії треба вдосконалювати в злитій формі, в поєднуванні з пресуванням вперед, назад і в сторони. В міру оволодіння технікою вправ слід досягати швидкісного їх виконання.

Захист від одиночних ударів

Оволодіти захисними діями значно важче, ніж іншими прийомами. В атаках і контратаках боксери користуються тільки трьома видами ударів: прямими, боковими і ударами знизу, але кожному удару можна протиставити серію різних захистів. Вони застосовуються залежно від швидкості ударів суперника, бойової дистанції, плану власних дій. В кожному конкретному випадку застосовуються ті захисні дії, які створюють найсприятливіші положення для контрдій у зустрічній формі чи у відповідь. Складність захистів полягає ще й в тому, що ці захисні дії – результат дій суперника, тому вони вимагають високої реакції і точного виконання. Чим вправніший і різноманітніший застосовуваний боксером захист, тим надійніше прикритий він у бою.

Є такі чотири види захистів:

1. Захисти з допомогою рук: підставка плеча, зігнутою в лікті руки, відкритою рукавички (внутрішнім і зовнішнім боком), накладки, відбиви, зупинки.
2. Захисти з допомогою пересування: відходи назад і в сторони.
3. Захисти з допомогою рухів тулуба: ухили і нирки.
4. Комбіновані захисні дії: крок назад чи в сторони з одночасним відбивом, нирок з одночасними підставками плеча чи передпліччя.

Кожний з цих захистів має своє практичне значення в різних умовах бою.

На фотографіях: захист відходом назад

На фотографіях: захист ухилом

На фотографіях: захист підставкою

Підставки

Підставка правої відкритої рукавички від прямого удару лівою чи правою рукою в голову .

Підставка лівого плеча від прямих ударів в голову лівою чи правою рукою. Цей захист можна застосовувати також і від бокового удару правою рукою в голову .

Підставка притиснутої до тіла зігнутої в лікті (правої, лівої) руки від прямих ударів в тулуб.

Підставка зігнутої в лікті руки від бокових ударів в голову лівою і правою рукою.

Підставка відкритою сторони рукавички від бокового удару в голову.

Підставка притиснутої до тіла зігнутої в лікті руки від ударів знизу і коротких прямих ударів в тулуб.

Відбив прямих ударів

Відбиви прямих ударів в голову і тулуб, як правило, виконується на дальній дистанції. Відбив правою і лівою рукою можна робити всередину і

назовні, вліво (вправо) і вгору. Найчастіше лівою відбивають праву руку, а правою – ліву руку суперника. Після відбиву створюється зручне положення для дії у відповідь вільною рукою.

Відбиви виконуються і назовні так, щоб «розкрити» суперника: правою рукою відбивають ліву руку вправо, а лівою відбивають праву руку вліво.

Захист від прямого удару в голову кроком назад.

Захист від прямого удару кроком в сторону з поворотом.

Захисти ухилами

Ухили в сторони і нирки сприяють зближенню суперників і, таким чином, викликають їх активні дії. Ці захисти не вимагають участі рук і дають можливість діяти обома руками по черзі. Застосовувати ухили дуже важливо не тільки під час контратак, але й при атаках, з тим, щоб запобігти зустрічним ударам у голову в момент підходу до суперника.

На фотографії: захист ухилом вліво

На фотографіях: захист ухилом вправо

Ухили виконують не тільки в сторони і назад, але й в сторони-вперед, в сторони-назад, а також з кроком вправо (вліво) ногою.

Захисти нирками

Нирки в основному застосовуються як захисти від бокових ударів, іноді від прямих. Виконуються вони головним чином тоді, коли боксер твердо стоїть на обох ногах і готовий прийняти зустрічний бій.

Одиночні удари, захисти від них і контрудари

Бій може проходити на трьох дистанціях: дальній, середній і ближній.

Ведучи бій на дальній дистанції, для нанесення удару треба обов'язково ступити крок уперед. На середній дистанції боксер має можливість наносити прямі, бокові, удари знизу без кроку; а на ближній дистанції ведуть бій короткими ударами, безпосередньо торкаючись один одного.

Практично важко розрізнити ближню і середню дистанції, але кожна з них вимагає застосування різних технічних дій. В ході бою дистанція постійно змінюється. Вивчення дій на середній дистанції треба починати після того, як будуть засвоєні основні прийоми ведення бою на дальній дистанції. В останню чергу вивчають і вдосконалюють прийоми бою на ближній дистанції. Навчання і тренування проводяться з партнером чи в індивідуальному уроці в парі з тренером.

Захистившись від атаки суперника, боксер відповідає контрударом. При зустрічній формі контрудару боксер наносить удар раніше, ніж йому встигне нанести удар атакуючий суперник. Спочатку треба оволодіти технікою контрударів у формі відповіді, а потім переходити до зустрічних контрударів.

Захисти і контрудари-відповіді на атаку прямих ударів в голову

На атаку прямих ударів лівою і правою в голову боксер приймає один з таких захистів: підставку відкритою правої рукавички, відбив, крок назад чи ухил назад, після чого з поступальним рухом вперед наносить удар-відповідь у голову лівою чи правою рукою. Після засвоєння ударів-відповідей слід переходити до вивчення зустрічних прямих ударів на атаку прямим лівою чи правою в голову.

Захисти і контрудари-відповіді на атаку боковими ударами в голову

Вивчивши певною мірою прямі удари і захисти від них, переходять до вивчення і вдосконалення захистів і контрударів від бокових ударів. Бокові удари дуже сильні і наносяться при атаках і контратаках у формі ударів-відповідей і зустрічних ударів, залежно від тактичних завдань. При атаках лівою чи правою боковими в голову атакований боксер застосовує захист

підставкою зігнутою в лікті руки і наносить удар-відповідь прямий, боковий чи знизу вільною рукою в голову або тулуб суперника.

Засвоївши атакуючі одиночні удари, захисти від них і удари-відповіді, переходять до вивчення зустрічних контрударів. Якщо суперник атакує боковими ударами лівою в голову, боксер наносить зустрічний прямий правою в голову. На атаку боковими правою відповідають прямим лівою .

При атаці лівим боковим в тулуб наноситься зустрічний лівий чи правий в голову.

На атаку боковим ударом у голову лівою рукою, при зближенні суперників боксер наносить зустрічні удари правою рукою прямий чи знизу, на атаку правою – лівою знизу або прямий.

На атаку лівою рукою ударом знизу в голову чи тулуб наноситься зустрічний боковий або прямий контрудар в голову, на атаку правою знизу наносить зустрічний лівою прямий чи збоку в голову.

Вивчення і вдосконалення ударів та контрударів в поєднанні з ухилами і нирками

При ухилах і нирках обидві руки боксера залишаються вільними, і він може за вибором наносити зустрічні удари, використовуючи ухил як вихідне положення. З ухилами одночасно можна наносити зустрічні і бокові удари.

Нирки від бокових ударів застосовуються тоді, коли боксери перебувають на середній і ближній дистанціях. При нирку від бокового удару лівою рукою в голову спочатку вивчають удари-відповіді правою боковим в голову, потім зустрічні удари лівою та інші різні комбінації зустрічних ударів і відповідей в голову і тулуб. Аналогічні вправи виконуються при нирку від правого бокового удару з наступним контрударом лівою рукою.

Зустрічні удари через руку (кроси)

Вміло застосовані зустрічні удари через руку часто вирішують долю бою. Найчастіше їх наносять правою рукою через ліву руку суперника. Суть цього прийому полягає в тому, щоб, викликавши суперника на атаку лівою в голову, зробити ухил вліво з одночасним ударом правою через руку суперника.

Спочатку треба хоча б елементарно оволодіти технікою атакуючих ударів і захистів від них без будь-яких контрдій і лише потім переходити до вивчення ударів-відповідей і зустрічної контратаки. Це дозволить початківцям зосередити увагу на правильній техніці нанесення ударів і захисних дій.

Подвійні удари, захисти від них і контрдії

Тактичний задум подвійних ударів дуже різноманітний. Першим ударом, наприклад, можна примусити суперника прийняти захист від цього удару і розкритися в іншому місці, куди атакуючий повинен швидко нанести

удар. Можуть бути два однаково сильних удари або ж другий сильніший від першого. Чим менший інтервал між двома ударами, тим ефективніше їх дія.

Два послідовних удари в атакуючий формі можуть виконуватися в різних варіантах: перший удар лівою рукою, другий – правою чи навпаки; прямий удар і боковий; два прямих удари; прямий удар і удар знизу; боковий удар і удар знизу; удар знизу і боковий удар тощо. Атакуючи двома послідовними ударами, боксер може трохи відкриватися, але для того, щоб запобігти можливій зустрічній контратаці, слід добре володіти страховкою.

Треба навчитися атакувати і контратакувати двома послідовними ударами з усіх положень. Вирішальне значення під час атаки двома послідовними ударами має швидкий підхід до суперника, який здійснюється кількома способами. Перший – підхід прямолінійним рухом, разом з кроком наноситься перший удар, в міру наближення – другий. Другий спосіб – короткими швидкими кроками з обманними діями тулубом і руками. Третій, найважчий, але дуже ефективний спосіб – підхід з кроком у сторону назустріч рухові суперника. Атаки треба починати як лівою, так і правою рукою.

Атаки прямими ударами і захисти від них підставками

Боксер А атакує двома послідовними ударами в голову з місця і з підходом; боксер Б підставляє відкриту праву рукавичку в комбінації з підставкою лівого плеча.

Боксер А атакує прямим ударом лівою рукою в тулуб і правою в голову; боксер Б підставляє зігнуту ліву руку і відкриту праву рукавичку.

Боксер А атакує прямим ударом правою рукою в тулуб і прямим лівою в голову; боксер Б підставляє зігнуту ліву руку і відкриту праву рукавичку.

Боксер А атакує прямим ударом лівою рукою в голову і боковим правою в голову; боксер Б підставляє праву відкриту рукавичку і зігнуту в лікті ліву руку.

Боксер А атакує прямим ударом лівою рукою в тулуб і боковим правою голову; боксер Б підставляє зігнуту в лікті ліву руку і ліве плече в поєднанні з підставкою відкритої правої рукавички.

Боксер А атакує прямим ударом правою рукою в тулуб і боковим лівою в голову; боксер Б підставляє зігнуту ліву руку і зігнуту в лікті праву руку чи тильну сторону правої рукавички.

Боксер А атакує двома послідовними ударами лівою і правою руками в голову; боксер Б підставляє зігнуту в лікті праву і ліву руки.

Боксер А атакує боковим ударом лівої руки і прямим правою в голову; боксер Б підставляє зігнуту в лікті праву руку і відкриту праву рукавичку.

Боксер А атакує прямим ударом правою рукою в голову і ударом знизу лівою голову чи тулуб; боксер Б підставляє ліве плече чи праву відкриту рукавичку. Від удару знизу в голову підставляється права відкрита рукавичка, від удару знизу в тулуб – зігнута ліва рука. Аналогічні дії виконуються при початку атаки лівою в голову.

Боксер А атакує боковим ударом правою рукою в голову і ударом знизу лівою в голову; боксер Б підставляє зігнуту ліву руку чи відкриту рукавичку. Від удару лівою знизу підставляє праву відкриту рукавичку. Аналогічні дії проводяться при атаці боковим в голову правою рукою.

Всі вказані захисти треба навчатися виконувати, застосовуючи кроки назад і в сторони; захисні дії руками застосовувати в поєднанні з пересуванням.

Деякі боксери успішно застосовують два послідовних удари одною рукою. Наприклад, боковий удар лівою рукою в тулуб і потім у голову або прямий удар правою рукою і боковий удар в голову. При ударі в тулуб суперник опускає руку для захисту тулуба, в цей момент треба встигнути нанести удар у відкрите місце голови.

Застосування ухилів, нирків і відбивів від подвійних ударів

Два послідовних удари проводяться настільки швидко, що від них майже неможливо ухилитися двічі. Від двох коротких бокових ударів також важко захиститися двома нирками в різні боки. Доцільно захищатися або тільки руками, або від першого удару з допомогою рук, а від другого – нирком, ухилом чи кроком назад і в сторону. Успішно застосовуються комбіновані захисти тулубом з одночасними підставками чи відбивами.

Наведемо кілька найчастіше застосовуваних на практиці комбінованих захистів з допомогою рук і тулуба від двох послідовних ударів в різних поєднаннях.

1. Атака: два послідовних прямих удари в голову. Захист: підставка відкритою правою рукавички і ухил вліво чи вправо.
2. Атака: прямий удар лівою рукою в голову і боковий правою в голову. Захист: підставка відкритої правої рукавички і нирок від правого бокового удару.
3. Атака: прямий удар правою рукою і боковий лівою в голову. Захист: підставка відкритою правої рукавички і нирок від бокового лівою.
4. Атака: боковий удар правою рукою в голову і боковий лівою в голову. Захист: підставка руки від першого удару і нирок – від другого.
5. Атака: прямий удар лівою рукою в голову і боковий правою в голову. Захист: відбив правою рукою вліво чи вправо і нирок від бокового удару лівою в голову.
6. Атака: прямий правою рукою і боковий удар лівою в голову. Захист: відбив вправо чи вліво лівою рукою правої руки суперника і нирок від бокового удару лівою в голову.

Контратакуючі дії при двох послідовних ударах

Як і при вивченні контратакуючих одиночних ударів, треба спочатку оволодіти технікою контрударів-відповідей, а потім переходити до зустрічної форми контрударів. Вибір цих форм часто залежить від застосування захисту. Якщо захист виконано відбивом правою рукою лівої руки суперника, то, як

правило, контрудар наноситься у формі відповіді. Якщо застосовується захист ухилом вправо від прямого удару лівою, то доцільно застосувати зустрічну форму.

Деякі прийоми контратаки у відповідь і зустрічними одиночними ударами на два послідовних атакуючих удари

1. Атака: два прямих послідовних удари в голову. Захист: підставка відкритої правої рукавички і відповідь прямим ударом чи боковим в голову або тулуб.
2. Атака: прямий удар лівою рукою в тулуб і прямий правою в голову. Захист: підставка зігнутої правої руки від удару в тулуб і відбив лівою рукою правої руки суперника вправо з відповіддю прямим чи боковим ударом правою в голову.
3. Атака: прямий удар лівою рукою і боковий правою в голову. Захист: відбив правою рукою вліво або підставка відкритої правої рукавички від удару лівою і підставка лівої зігнутої руки від бокового правою з відповіддю прямим чи боковим ударом правою в голову чи ударом знизу в тулуб суперника.
4. Атака: прямий удар лівою рукою чи боковий правою в голову. Захист: підставка відкритої правої рукавички, нирок від бокового удару правою з відповіддю боковим ударом лівою голову.
5. Атака: боковий удар лівою рукою в голову і удар знизу правою в голову чи тулуб. Захист: підставка зігнутої правої руки від бокового удару і підставка зігнутої лівої руки від удару знизу з відповіддю прямим правою, боковим в голову або ударом знизу в голову чи тулуб.
6. Атака: прямий лівою в голову і боковий або прямий правою в голову. Захист: ухил назад чи крок назад або комбінація ухилу з кроком назад з одиночною відповіддю прямим чи боковим лівою або правою в голову.

Деякі приклади одиночних зустрічних контрударів

1. Атака: прямий удар лівою рукою в голову і боковий правою в голову. Захист: підставка відкритої правої рукавички і зустрічний прямий удар лівою в голову.
2. Атака: прямий удар правою рукою в голову і боковий лівою в голову. Захист: ухил назад з відбивом вправо з наступним зустрічним прямим ударом правою в голову.
3. Атака: боковий лівою в голову і удар знизу правою в тулуб. Захист: підставка зігнутої правої руки, потім зустрічний прямий удар лівою в голову.
4. Атака: бокові удари лівою і правою руками в голову. Захист: зустрічний прямий удар правою в голову і нирок від лівого удару.

Зустрічні одиночні контрудари можуть виконуватися як від першого, так і від другого атакуючого удару суперника.

Подвійні контрудари-відповіді на один атакуючий удар

При атакуючих діях два послідовні контрудари часто приводять до зближення суперників, що відкриває широкі можливості для активних дій обох боксерів. Нижче наводяться кілька ефективних форм дій двома контрударами-відповідями.

1. Атака: прямий удар лівою рукою в голову. Захист: підставка відкритої правої рукавички, після чого наносяться два прямих удари-відповіді в голову, або бокові удари лівою і правою в голову, або прямий лівою в голову і боковий правою в голову, або прямий правою в голову і боковий лівою в голову.
2. Атака: прямий удар лівою рукою в голову. Захист: крок назад, потім з поступальним рухом вперед наносяться два прямих удари-відповіді лівою і правою рукою в голову, або прямий лівою і боковий правою в голову, або боковий лівою в голову і прямий правою в голову.
3. Атака: прямий удар правою рукою в голову. Захист: крок назад з наступним поступальним рухом вперед і прямим або боковим правою в голову, потім завдається прямий або боковий лівою в голову.
4. Атака: боковий удар лівою рукою в голову. Захист: підставка зігнутої правої руки. Два удари-відповіді: боковий лівою в голову чи тулуб, короткий прямий в голову чи тулуб, удар знизу в голову чи тулуб, з наступним боковим ударом правою прямим чи ударом знизу в голову або тулуб.
5. Атака: боковий лівою або правою в голову. Захист: підставка зігнутої лівої руки чи відкритої рукавички з наступними двома ударами-відповідями – прямим, боковим або ударом знизу правою голову, потім боковий удар знизу в голову чи тулуб.
6. Атака: прямий удар правою рукою в голову. Захист: відбив лівою рукою вліво, вправо чи вверх і послідовні удари-відповіді – прямий правою в тулуб чи голову або боковий правою в голову, потім боковий лівою в голову.
7. Атака: боковий удар лівою рукою в голову. Захист: нирок і наступний боковий удар правою в голову і боковий чи знизу лівою в голову чи тулуб.
8. Атака: боковий удар правою в голову. Захист: нирок і наступні бокові удари лівою і правою в голову чи знизу в голову і тулуб.
9. Атака: удар знизу лівою в голову чи тулуб. Захист: підставка зігнутої правої руки чи відкритої рукавички і удари-відповіді: боковий короткий удар, прямий або удар знизу в голову чи тулуб і боковий правою в голову.
10. Атака: удар знизу правою в голову чи тулуб. Захист: підставка зігнутої лівої руки або відкритої рукавички від удару в голову і контрудари-відповіді: короткий прямий, боковий або удар знизу правою в голову або тулуб, потім боковий удар або удар знизу лівою в голову або тулуб.

Подвійний зустрічний контрудар на атаку одним ударом

Що стосується контратаки двома зустрічними ударами на атаку суперника одиночним ударом, то по суті зустрічним буде перший удар, а другий наноситься як розвиток зустрічної контратаки.

Ось кілька прикладів.

Від прямого удару лівою рукою в голову боксер захищається підставкою відкритої правої рукавички з одночасним виставленням лівої руки вперед і наступним боковим правою.

Боксер А завдає прямий удар правою рукою в голову. Боксер Б робить ухил вліво і одночасно наносить зустрічний прямий удар правою в голову з наступним боковим лівою в голову.

Боксер А завдає боковий удар правою в голову. Боксер Б відповідає зустрічним прямим лівою в голову і потім боковим правою, прямим чи ударом знизу в голову і тулуб.

Під час рішучих атак двома або серією ударів атакуючий боксер часто розкриває найчутливіші місця на голові чи тулубі. В такі моменти другий боксер використовує поступальний рух суперника і вибирає момент, щоб завдати один чи кілька зустрічних ударів в ці місця. Наприклад, атаку боковим ударом правою рукою в голову можна випередити прямим лівою в голову, бо шлях прямого удару значно коротший; удар знизу лівою рукою можна випередити прямим чи боковим ударом правою в голову.

Є дві форми зустрічних контратакуючих дій.

Перша при відході назад і в сторони, коли один з боксерів, не бажаючи зближуватися з суперником, зупиняє стрімкий рух його вперед, чим не дає йому можливості розвивати атакуючі дії. В такому випадку один з боксерів прагне до зближення, а другий зберігає дальню дистанцію і залишається недоторканим.

Друга форма зустрічної контратаки – випереджаючими ударами – складніша за першу і вимагає рішучості, швидкості, точності. Цей вид контратаки застосовується на середній і ближній дистанціях, у сфері сильних коротких ударів, де створюються умови для дій серіями ударів. Коли суперник атакує, боксер не відходить назад, як було в першому випадку, а навпаки – сам іде на зближення. Зайнявши стійку позицію, він обома руками наносить випереджаючі удари, прагнучи зберегти середню дистанцію.

Удари завдаються як у голову, так і в тулуб. В основному діють ударами збоку, знизу і короткими прямими ударами. Складність ведення зустрічного бою на середній дистанції полягає в тому, що боксери змагаються у швидкості і точності ударів. Перевагу здобуває той, хто випереджає суперника. Крім того, і атакуючий і контратакуючий, наносячи удари, повинні добре страхувати себе захистами і закривати вразливі місця на голові (нижня шелепа), на животі (печінка, серце, селезінка). Це досягається правильним положенням рук, голова опущена, тулуб дещо нахилений вперед, плече підняте (положення «крауч»).

Приклади контратакуючи випереджаючих дій в зустрічному бою:

1. Атака: бокові удари лівою і правою руками в голову. Випередження: короткі прямі чи бокові удари правою і лівою в голову.
2. Атака: боковий удар лівою рукою в голову і удар знизу правою в голову чи тулуб. Випередження: удар знизу правою рукою в голову і боковий лівою в голову.
3. Атака: два удари знизу лівою і правою руками в голову чи тулуб. Випередження: два коротких прямих удари або бокові удари правою і лівою в голову.

Зустрічною формою бою найчастіше користуються боксери, які переважають суперника в швидкості і точності ударів і достатньо витривалі, щоб часто повторювати серії ударів.

Методичні прийоми навчання ближньому бою

Ближньою називається така дистанція, на якій боксери безпосередньо торкаються один одного якоюсь точкою тіла. На цій дистанції боксери ведуть найактивніший бій. В ході бою дистанція може змінюватися, боксери можуть відриватися один від одного на середню і навіть дальню дистанції і знову сходитися на ближню. Дистанція визначає положення рук, тулуба, ніг і голови суперників. Чим ближче боксери один до одного, тим більш зібраними повинні бути вони, а їхнє положення – найстійкішим.

Ближній бій вимагає від боксера високої майстерності, вміння блокувати дії суперника і разом з тим, обирати для себе зручні положення для нанесення одного чи кількох вільних ударів. Вхід і вихід у ближній бій може відбуватися обдумано одним чи обома боксерами, але відбувається і довільно,залежно від обстановки.

Зближаючись з суперником, боксер активно діє обома руками по черзі, завдаючи удари знизу в тулуб і в голову, потім переходить на бокові удари в голову і знову на удари в тулуб, щоб суперник не міг забезпечити захисту всіх вразливих місць.

Є кілька положень, з яких можна наносити сильні удари з ближньої дистанції. Руки боксера перебувають всередині рук суперника. Передпліччям і відкритою рукавичкою роблять накладку на плече суперника, чим дещо стримають обертальний рух тулуба суперника і не дають йому можливості нанести удар. В такій позиції легко наносити боковий удар у голову з закручуванням кисті рукою, яка притримувала плече суперника. Якщо руки суперника виявляються всередині і блокують дії, то слід зразу ж перевести свої руки всередину. Якщо зробити це не вдається, то, розпрямляючи ноги і тулуб, завдають удар знизу в голову, долаючи натиск руки суперника.

Якщо суперник спробує перевести руки, щоб нанести удар знизу в голову чи тулуб, слід перевести свої руки вниз, розставивши лікті в сторони, і

зробити накладку передпліччя і відкритої рукавички на передпліччя суперника біля ліктьового суглоба. З цього положення можна нанести удар знизу чи збоку-знизу в щелепу суперника, бо його руки перебувають внизу. Якщо суперник накладає руки на плече з внутрішньої сторони і перевести свої руки не можна, слід подолати силовий натиск суперника і різким обертальним рухом нанести боковий удар в голову.

Щоб звільнити руки від зв'язування суперником, роблять швидкий крок назад чи в сторону. Суперник втрачає рівновагу, «провалюється», руки його залишаються попереду. В цей момент завдається боковий удар (дещо зверху) в голову через руку суперника.

Боксери іноді опиняються в рівних положеннях і рівних умовах для дій. Наприклад, одна рука всередині, друга – назовні рук суперника. В таких випадках треба або наносити удар внутрішньою рукою, випередивши суперника, або ж перевести руку всередину з тим, щоб зблокувати суперника, не давши йому діяти.

Перебуваючи безпосередньо близько від суперника, для захисту від флангових ударів і ударів знизу успішно застосовують підставки зігнутої руки чи тильного боку відкритої рукавички, від ударів знизу – підставками відкритої рукавички тощо.

Ведучи ближній бій, боксери перебувають в стійкому положенні і весь час пересуваються. Залежно від тактичного задуму боксер може зробити крок назад, відірватися на середню дистанцію для нанесення ударів і зразу ж піти на зближення, знову блокуючи суперника. Успішно застосовуються кроки в сторони із заходом за спину суперника, щоб нанести йому удар в той момент, коли він почне повертатися.

Ближній бій вимагає від боксера швидкості, точності і фізичної сили, рівноцінних дій обома руками.

Методика проведення учбового бою

Учбовий бій – це вправа з партнером, в процесі якої вдосконалюються технічні і тактичні навики в наближених до змагань умовах. Боксери перевіряють вміння застосовувати техніку, екзаменують і розвивають вольові якості, мають можливість виявити творчість і ініціативу. Учбовий бій – одна з основних вправ у процесі навчання боксера. Завдання учбового бою можуть бути різними, в залежності від підготовки боксерів, періоду тренування тощо.

Учбові бої бувають умовними і вільними. Умовними називають ті бої, в яких тренер дає боксерам завдання для проведення певних прийомів. У вільному бою тренер не обмежує боксерів в діях, однак може поставити завдання провести певний технічний чи тактичний елемент. Умовній бій можна проводити по всій площі залу одночасно кількома парами. Вільний бій проводиться тільки в одній парі на рингу.

В процесі бойового навчання завдання змінюються, і учні повинні суворо виконувати вказівки тренера, добиваючись досконалості своїх дій. **Треба пам'ятати, що до вільних боїв можна переходити, тільки добре засвоївши технічні дії, тобто тоді, коли боксери вже самі знаходять технічні засоби для рішення тактичних завдань у бою**.

Важливе значення для розвитку окремих якостей і виховних навиків має добір партнерів, яких треба добирати з таким розрахунком, щоб учбовий бій був корисним для обох боксерів. Часті учбові бої з сильнішим партнером не дозволяють боксеру здійснити задумані плани, в нього виникає зневір'я в ефективність власних дій, втрачається інтерес до боксу.

Слід добиватися, щоб боксери проводили учбовий бій легко, без напруження. Застосування грубої сили ударів в учбових боях обмежує технічне і тактичне зростання боксерів.

Планування підготовки боксера

Весь процес навчання і тренування боксера можна поділити на дві стадії, для кожної з яких існують об'єктивні критерії ефективності підготовки і організаційно-методичні форми побудови тренувального процесу.

Перша стадія охоплює період від початку занять спортом до виходу спортсмена на рівень вищих досягнень.

Перша стадія багаторічної підготовки поділяється на чотири етапи: початкової підготовки; попередньої базової підготовки; спеціалізованої базової підготовки; підготовки до вищих досягнень.

Період початкової підготовки та *попередньої базової підготовки* – підготовка новачків-боксерів, які здобувають знання і вміння, що дозволяють вийти на ринг для участі в змаганнях спочатку по групі новачків, потім серед боксерів-третьорозрядників.

В періоді спеціалізованої базової підготовки готують боксерів другого і першого розрядів. Вони проходять школу боксу з поставленою манерою ведення бою, мають достатній бойовий досвід.

Період підготовки до вищих досягнень – це вдосконалення спортивної майстерності, розвитку окремих боксерських якостей. Заняття ведуться з першорозрядниками і майстрами спорту, на рахунку яких більше перемог, ніж поразок.

В період початкової підготовки основна форма навчання і тренування новачка – групова, але приділяється увага і індивідуальній роботі тренера з учнем з метою виправлення окремих недоліків в техніці ударів і виконанні захистів.

До програми навчання і тренування новачка входять: всебічний фізичний розвиток; розвиток високої координації ударних дій, пересувань і захисних дій; вивчення і вдосконалення техніки одиночних і двох

послідовних атакуючих ударів, ударів-відповідей і зустрічних контрударів, захисних дій і їх тактичного застосування; розвиток якостей швидкості, почуття дистанції тощо.

Підготовка боксера до перших змагань відбувається в період попередньої базової підготовки та повинна тривати не менше шести місяців (три заняття на тиждень по дві години кожне).

В процесі шестимісячного навчання, в міру оволодіння технікою і тактикою боксу, завдання і зміст вправ змінюються. На перших порах основна увага приділяється загальній фізичній підготовці і розвитку координації рухів, підготовці і складанню контрольних нормативів. Пізніше на перший план висувається завдання розвитку спеціальних якостей і оволодіння простими технічними і тактичними прийомами ведення бою. Перед змаганнями слід перейти до спеціального тренування, за своїм характером наближеного до умов змагань.

Напередодні змагань слід провести тренувальні заняття, наближенні до умов змагань. Боксери роблять загальну розминку – біг на місці і вправи для великих м'язів. Потім виконують такі вправи: ухили, повороти тулуба, поперемінне піднімання ніг, присідання – 7- 10 хвилин. Далі переходять до вправ верхнього плечового пояса – 3 – 5 хвилин. Потім проводять «бій с тінню» за завданням тренера – 2 – 3 хвилини. З метою психічної підготовки протягом 3 хвилин проводиться легкій бій з партнером на дальній дистанції з позначенням ударів. Після цього переходять до вдосконалення техніки і тактики в умовах вільного бою (для новачків – 3 – 4 раунди по 2 хвилини).

Тренування такого типу проводяться за два тижні до змагань (два – три заняття протягом 10 днів) без порушення загального плану занять по вдосконаленню техніки і тактики окремих прийомів боксу. В кожному тренуванні у боксерів повинні бути нові партнери, рівноцінні за класом або навіть вищі.

Наступний період – спеціалізованої базової підготовки проходять боксери, які вже набули бойового досвіду, виступаючи в групах новачків, третього розряду і перейшли до другого розряду. Вони, безумовно, відрізняються від новачків більшою технічною і тактичною підготовленістю.

В цей період боксери вдосконалюють основи техніки і тактики боксу, які засвоїли в першому періоді; вивчають і вдосконалюють техніку і тактику ведення бою на середній і ближній дистанціях, відшліфовують найулюбленіші прийоми, а також спеціальними вправами розвивають якості, необхідні боксерові.

Побудова уроків в цьому періоді особливо не відрізняється від першого періоду, змінюються лише цілеспрямованість і зміст занять. Якщо в перших періодах вирішувалися прості технічні і тактичні завдання, то в періоді спеціалізованої базової підготовки більше уваги приділяється спеціальним вправам. Заняття індивідуалізуються, розвиток витривалості і вольових якостей займає дедалі більше місце.

Четвертий період – це період підвищення спортивної майстерності боксерів, які вже пройшли школу боксу і нагромадили великий бойовий досвід, повинен відбуватися тільки за індивідуальним планом. Якщо боксер не може довго вести бій у високому темпі, то йому треба працювати над розвитком загальної і спеціальної витривалості. Коли в боксера є прогалини в техніці, треба приділяти більше уваги технічному вдосконаленню тощо.

Друга стадія навчання і тренування боксера охоплює період від виходу боксера на рівень вищих досягнень до завершення спортивної кар'єри. Боксери, які приступили до цієї стадії багаторічної підготовки, вже відрізняються високим рівнем спортивної майстерності, займають певне місце у світовому рейтингу, входять до складу різних збірних команд. Тому, цілком природно, що основним критерієм успішної підготовки в цій стадії виступає інтенсивна і успішна змагальна діяльність, здатність спортсмена поєднувати участь у великій кількості змагань з раціональною підготовкою, забезпечити подальше зростання спортивних результатів, збереження впродовж тривалого часу рівня спортивної майстерності і змагальної результативності.

Вдосконалення техніки

Техніка боксу визначається формами рухів, раціональністю і точністю їх застосування, швидкістю реакції і ступенем координації рухів. Вдосконалюючи техніку, треба не тільки виправляти недоліки того чи іншого спортсмена. Важливо визначати у боксера достатньо розвинені якості, виділити вдало застосовувані ним окремі прийоми і вміти їх розвивати і вдосконалювати.

У зв'язку з тим, що певні технічні особливості у кожного боксера проявляються по-різному, індивідуальний урок з тренером буде основною формою учбового процесу. При цьому тренер повинен користуватися трьома прийомами навчання і тренування: вправами в одиночних і групових ударах на лапах; вправами, в яких тренер виступає партнером, одягає рукавички і своїми діями ставить перед боксером певні завдання; безпосереднім спостереженням лише за одним боксером в тренуванні з партнером чи снарядом.

Поряд з вдосконаленням улюблених бойових прийомів боксерові треба систематично працювати над вдосконаленням інших технічних і тактичних прийомів, що дає можливість в майбутньому різноманіти їх, обирати будь-які форми ведення бою.

Характерні технічні помилки

В процесі навчання і тренування боксер, оволодіваючи технікою і вдосконалюючи її, може допустити ряд помилок у виконанні ударів. Захистів і пересувань. Найчастіше трапляються такі помилки.

1. Пересування на повній стопі ніг або перенесення ваги на одну з ніг.
2. Надмірне згинання ніг і нахил тулуба вперед.
3. Низько опущені руки при вихідному положенні для удару або захисту.
4. Притискання підборіддя до плеча, через що обмежуються рухи тулуба.
5. При ударах лівою рукою – перебування кулака правої не перед підборіддям, а з боку голови.
6. Виконання прямого удару шляхом попереднього підіймання ліктя з послідовним розгином передпліччя; удари відкритою рукавицею або ребром рукавиці.
7. Нахиляння тулуба за ударом.
8. Піднімання голови при ударі.
9. Нанесення бокових ударів та ударів знизу відкритою рукавицею за рахунок зміни кута між плечем і передпліччям і розгинання кисті.
10. Відсутність захисного положення в атаці.
11. Наявність грубої сили в ударах, які наносяться без попередньої технічної підготовки.

Вдосконалення тактики

Техніка і тактика в боксі органічно взаємозв'язані. Боксер ніколи не здійснить свого тактичного задуму, якщо не володітиме необхідними технічними засобами. Наприклад, він хоче підійти до суперника, атакувати його кількома ударами, після чого повторити атаку. Якщо боксер не володітиме швидкістю зближення і вмінням діяти зненацька, то суперник зуміє маневрувати і зможе легко нанести зустрічні прямі і бокові удари. Коли боксер погано володіє захистом від бокових ударів, він не зможе вести бій на середній дистанції, тому що буде вразливим з флангів.

Вчити боксера складним формам тактичних дій можна лише тоді, коли він уже володіє широким колом технічних засобів.

Виходячи з своїх індивідуальних особливостей, боксер переважно користується своєю найулюбленішою формою бою, яку нав'язує супернику. Може трапитися так, що обидва боксери добре володіють, скажімо, ближнім боєм. Тоді один з них, який вміє рівною мірою вести бій на різних дистанціях, не добившись переваги в ближньому бою, повинен відірватися від суперника і нав'язати йому бій на дальній дистанції.

Боксеру контратакуючого стилю не слід давати наближатися до себе, а, зберігаючи дистанцію, «обстрілювати» суперника під час його атаки. Боксери ж атакуючого стилю, навпаки, повинні намагатися наблизитися до противника і використати свої здібності у веденні бою на середній і ближній дистанціях.

Основна форма навчання тактичним діям – бойова практика і змагання.

Розвиток фізичних якостей

Боксер, який не володіє спеціальними фізичними якостями, не зможе повною мірою користуватися технічними і тактичними засобами бою. До спеціальних фізичних якостей відносяться: висока координація рухів; спеціальна витривалість; швидкість реакції, що проявляється в ударних діях, прийомах захистів і в пересуваннях; спеціальні силові якості.

Розвиток високої координації рухів. Поняття координації рухів не можна відривати від поняття спритності. Боксер у бою повинен бути спритним, що проявляється через якісну координаційну підготовленість. Тому швидкість, спритність і координація складають одне ціле в техніці й тактиці боксу.

Спеціальна координація розвивається при вивченні і вдосконаленні окремих рухів у парі з партнером, де дії одного боксера залежать від дій іншого, вправами на снарядах, зі скакалкою і особливо в індивідуальних заняттях з тренером. Тренер, користуючись лапами чи рукавичками і змінюючи дистанції, своїми діями викликає боксера на проведення певного прийому, при цьому стежить за координацією рухів боксера, коли той виконує удари, застосовує захисти і маневрує.

Розвиток силових якостей. Основними вправами, які розвивають силу удару є вправи на мішку. Розвивати силу удару з допомогою сильних м’язових напружень в парі з партнером в жодному разі не дозволяється. Добре розвивають силу боротьба з партнером в стійці і партері; вправи зі штангою невеликої ваги у жимі, ривку, поштовху; повороти тулуба сидячи, лежачи; вправи на гімнастичних снарядах у висах і упорах; вправи з вагою на блоках у виді поштовхів, «підтягувань» і нахилів. Для розвитку сили кистей і передпліч застосовуються вправи в накручуванні ворота з вагою, вправи з гантелями, набивним м’ячами і булавами.

Розвиток швидкості. Вміння мобілізувати себе для швидких, точних і цілеспрямованих дій вимагає від боксера великих нервових зусиль. Тому боксери мають систематично розвивати швидкість дій, для чого існує багато засобів.

Удари і захисні дії як в одиночній, так і в злитій формі в «бою з тінню» треба виконувати з максимальною швидкістю (звичайно, техніка виконання прийому повинна бути правильною), добиватися швидкості ударів на мішку, груші, на лапах і в парі з партнером. Для розвитку швидкості в захисті тренер одягає рукавички і наносить одиночні, потім подвійні і серії ударів в голову і тулуб спортсмена, той швидко приймає захист. Робити це треба несподівано, домагаючись, щоб боксер усі захисти виконував швидко і точно.

Потім ці дії вдосконалюються і в парі з партнером: один з боксерів розвиває швидкість нанесення ударів, другий – швидкість захисних дій. Найефективнішим засобом розвитку швидкості є вільний бій, в якому створюються найсприятливіші умови для їх розвитку. Слід широко практикувати спортивні (теніс, настільний теніс, баскетбол, гандбол та інші) і рухливі ігри у вільний від тренувань час. Це чудовий засіб розвитку загальної координації і швидкості.

Розвиток спеціальної витривалості. Витривалість визначається добре поставленим диханням, вмінням поєднувати напруження з розслабленням, що досягається тривалим тренуванням, раціональним застосуванням техніки і, найголовніше, мінімальним нервовим напруженням. Цього можна досягти переважно шляхом вдосконалення рухів. Поступовим збільшенням бойових дій і тривалістю раундів у вільному бою.

Мірою витривалості в боксі є здатність боксера швидко і ефективно діяти протягом тривалого часу. Треба підготувати боксера так, щоб він міг провести всі три раунди у високому темпі, не послаблюючи активності в третьому раунді.

Тривалу роботу з активними діями слід виконувати під час вправ на снарядах. Після бойової практики (наприклад, три раунди по 3 хвилини) слід зробити невелику перерву і провести ще один-два раунди у вправах на снарядах. Фізичне навантаження збільшиться, а нервове напруження буде значно знижене. Найбільш витривалими виявляються ті боксери, які вміють тренуватися легко, не напружуючись при кожному русі.

Для розвитку швидкісної витривалості в передзмагальному періоді застосовують інтервальне тренування. Проводять бої три по три раунди в кожному. Після загальної і спеціальної розминки перші три раунди боксери вдосконалюють окремі прийоми в досить високому темпі з хвилинною перервою між ними (робота за цільовими завданнями). Після 3-5 хвилин відпочинку проводиться вільний бій з трьох раундів по 3 хвилини. Потім знову йде короткий відпочинок, після якого протягом одного раунду боксер у високому темпі вправляється на снарядах, а потім ще один раунд проводить у вправах зі скакалкою і один раунд в «бою з тінню» чи на «лапах».

Удосконалення вольової підготовленості

Не маючи якостей – ініціативи, впевненості, сміливості та рішучості, – боксер не зможе застосувати в бою свої технічні й тактичні можливості, у той самий час впевненість у власних силах може з’явитися на основі технічної і тактичної переваги.

Впевненість розвивається на основі знань і вміння. Слід домагатися, щоб боксерові вдалося успішно проводити в бойовій практиці задумані технічні прийоми, щоб він завжди міг вийти з бою з малими «витратами»,

вправно застосовуючи надійний захист. Якщо боксер намагався провести бокові удари правою в голову і жодного разу не влучив, впевненість в застосуванні цього удару зникає. Численні перемоги і рідкі поразки зміцнюють впевненість і навпаки. Тому непідготовленому боксерові не можна виступати в змаганнях. Проводячи учбово-тренувальну практику – вільний бій, – тренер повинен вимагати від боксера тільки того, що він може зробити. Впевненість, як і ініціативність, зникає, якщо боксер стомився фізично або нервово.

Сміливість і рішучість – якості, вирішальні в бою, тісно пов'язані з впевненістю. Коли боксер упевнений у власних силах і знає, якими якостями володіє суперник, то діє сміливо. Невідомість завжди якоюсь мірою створює почуття невпевненості. Впевненість же надає сил, сміливість позначається на рішучості дій. Сміливий боксер завжди йде на загострення бою, повторює атаку за атакою, не боїться атак суперника і вдається до рішучих контрдій.

Загальна фізична підготовка

Загальна фізична підготовка забезпечує швидкий розвиток спеціальних якостей, необхідних боксерові, і сприяє успішному оволодінню технічними і тактичними навиками.

В загальну фізичну підготовку боксерів усіх класів входять: ранкова прогулянка (ходьба, біг, гімнастика); загального-розвиваючі вправи в процесі тренувальних занять в залі (ігри, гімнастика, боротьба на килимі); заняття загально-розвиваючої спрямованості на свіжому повітрі (кроси, гімнастичні вправи, легкоатлетичні вправи, плавання, ковзани, лижі, спортивні і рухливі ігри тощо).

Заняття з загальної фізичної підготовки на свіжому повітрі ставить конкретні завдання, спрямовані на розвиток якостей сили, витривалості і координації. Їх бажано проводити на пересіченій місцевості, в лісі чи парку, подалі від населених місць і проїзних доріг. Така обстановка заспокійливо впливає на нервову систему. Заняття повинні складатися приблизно з таких вправ:

Ходьба і легкій біг 600-2000 м. – це підготує організм до виконання більш складних і тривалих вправ.

Далі протягом 15 хвилин (найкраще під час ходьби) спортсмени виконують кілька загально-розвиваючих вправ для всіх груп м'язів: нахили і повороти тулуба; розведення і зведення, згинання і розгинання рук у різних напрямах; відведення і приведення ніг, присідання. Потім слід перейти до складніших вправ: упори позаду, спереду, підтягування, розкачування.

Після цього біг поперемінно з швидкою ходьбою – 3000 м; 5 – 6 стартів по 20 – 60 м. Потім спортсмени виконують вправи, які розвивають

силу і витривалість – боротьба з партнером у стойці з захватом рук, шиї і тулуба протягом 3 хвилин, поштовхи з підскоками («пуш-пуш») – 3 хвилини.

Заключна частина заняття складається з спокійної ходьби 300-500 м. і легкого бігу в перемінному темпі – 1000 м. Закінчується заняття спокійною ходьбою протягом 15-20 хвилин.

Оскільки в діях боксера на рингу відбувається часта зміна фізичних і психічних напружень, вправи на заняттях треба чергувати: сильні напруження змінювати деяким відпочинком. Для різноманітності заняття з загальної фізичної підготовки можна провести як гру (баскетбол, водно поло) за такою формулою: 8-10 хвилин гри, 3 хвилини відпочинку, знову 8 -10 хвилин гри, 3 хвилини відпочинку, знову 8–10 хвилин гри. Темп високий. Взимку можна провести лижну прогулянку на 5-10 км. з кількома прискореними по 200-300 м.. провести гру в хокей, катання на ковзанах. Тривалість такого заняття – 1–1,5 години.

Спеціальна підготовка

Спеціальною підготовкою називають заняття в залі в рукавичках з партнером чи тренером. Вони включають вдосконалення окремих технічних і тактичних прийомів і бойову практику. Заняття по підвищенню технічної і тактичної майстерності триває близько 2 годин і складається з підготовчої, основної і заключної частин.

У підготовчу частину входять: ходьба, біг, підскоки, вправи для м’язів шиї, рук, грудей, живота, ніг на місці, під час ходьби і бігу; нахили і повороти тулуба; вправи з партнером; боротьба в стійці, збивання з точки опори, поштовхи в присідах і підскоках; кидання малих м’ячів, вправи з скакалкою, набивними м’ячами, легкими гантелями, гумовими амортизаторами та іншими предметами; спеціальні вправи в механіці руху ударів і захистів, «бій з тінню».

В перший частині занять для всієї групи даються однакові вправи. Боротьба, вправи зі скакалкою, «бій з тінню», темпові вправи з набивними або баскетбольними м’ячами регламентуються часом – раундами по 3 хвилини з перервою між ними. Ця частина занять триває 25-30 хвилин. Практикується і самостійна форма розминки, коли кожний боксер сам обирає вправи. Після першої частини занять боксери 3–5 хвилин відпочивають. Приступаючи до основної частини занять, боксери бинтують руки і одягають рукавички не важче 10–12 унцій, щоб не втрачати швидкості дій.

Основна частина занять присвячується вдосконаленню окремих технічних і тактичних прийомів. Вона може проходити спочатку в повільному темпі, з зупинками і поправками, кожний раунд триває 5 – 6 хвилин. При обопільному парному навчанні в кожному раунді створюються певні умови для вдосконалення техніки і тактики одному з боксерів. У такому

плані заняття тривають 4–6 раундів з хвилиною перервою між ними, після чого боксерам надається відпочинок на 5–6 хвилин. На закінчення тренування в парах дається одночасний для всіх довільний бій з 3 раундів з нанесенням швидких, точних, легких ударів і вдосконаленням захистів від них. В цей час кожний боксер застосовує будь-яку форму бою, прагнучи легкими ударами «обіграти» суперника. На цьому закінчується друга частина занять, яка триває 50–60 хвилин.

Після перерви (5–6 хвилин) боксери переходять до третьої, заключної частини заняття – до вправ на «лапі» (не більше 5 хвилин), вправ на мішку (1–2 раунди), з скакалкою (3–5 хвилин) і легкої заспокоюючої гімнастики. На боксерських снарядах і лапах боксери вдосконалюють також окремі технічні прийоми. Третя частина уроку триває 20–25 хвилин.

З метою більшої індивідуалізації роботи з боксером побудову такого заняття можна змінювати. Так, наприклад, тренер одягає великі рукавички (14–15 унцій) і створює боксеру умови для вдосконалення окремих технічних і тактичних прийомів. Після індивідуального уроку дається п’ятихвилинна перерва. І боксер переходить до вправ на снарядах, вдосконалює окремі технічні прийоми.

Важливою формою спеціальної підготовки боксера є бойова практика, під час якої боксер мобілізує себе на проведення бою з 3 раундів, де він перевіряє свою технічну, тактичну, фізичну і вольову підготовленість. Перша частина такого заняття – це самостійна розминка: спочатку виконуються вправи загального характеру. Потім більш спеціалізовані, вправи з скакалкою, на лапах (без особливих завдань) і в парі з партнером в бойових рукавичках перед самим виходом на ринг, щоб повністю підготувати себе до бою. Після бою дається перерва 4–6 хвилин, далі йдуть вправи на снарядах. Боксер повинен у достатньо високому темпі попрацювати на мішку і грушах 3 раунди по 3 хвилини, після чого перейти до легких заспокоюючих вправ.

Ваговий режим боксера

Перша ознака тренованості боксера – це показник його ваги. Коли боксер, який виступає у ваговій категорії 71 кг., за три тижні до змагань важить 76 кг., можна впевнено сказати, що він не готовий до змагань і не встигне до них підготуватися. Боксер, що на якийсь час припиняє спеціальне тренування, природно, набуває ваги не тільки тому, що зменшив фізичне навантаження, але й тому що порушив режим харчування. В перервах між змаганнями вага боксера дещо збільшується.

Деякі боксери помилково вважають, що виступ у нижчій ваговій категорії забезпечує вищі показники. Як правило, боксер, що штучно зігнав велику кількість ваги, виступає нижче своїх можливостей. Штучне зниження ваги в короткий строк шляхом різкого зменшення прийому води, їжі і

тривалого користування лазнями з високою температурою, особливо в день змагань чи напередодні дуже знесилює організм, погіршує спортивні результати і негативно впливає на здоров'я.

Зниження ваги у боксерів повинне досягатися шляхом систематичного і правильно організованого загального і спеціального тренування в поєднанні з дієтою, яка передбачає зменшення об'єму їжі і рідини, а також користування лазнею і масажем. В міру наближення змагань, коли боксерам треба готувати свою бойову вагу, має дещо змінюватися склад їжі. Кількість їжі за обсягом зменшується, а калорійність її зберігається. Для боксерів же, яким необхідно в короткий час досягти своєї бойової ваги, призначається індивідуальне харчування високої калорійності в досить малому обсязі, значно зменшивши кількість вживаної води.

Література

Белих С.І. Дівочий бокс. Донецьк : ДОННУ, 2004. 622 с.

Вострокнутов Л. Д., Галашко М. І., Жадан А. Б. та ін. Теорія системного підходу в професійній діяльності тренера (бокс). Харків : Харківська державна академія фізичної культури, 2014. 161 с.

Вострокнутов Л. Д., Галашко М. І., Жадан А. Б. та ін. Сучасні технології в обраному виді спорту (бокс). Харків : Харківська державна академія фізичної культури, 2015. 304 с.

Кличко В. В. Багатолітня підготовка сучасного боксера. *Фізичне виховання в школі. Науково-методичний журнал*. Київ. №4 (14) 1999. С. 20–22.

Кличко В. В. Особливості підготовки до змагань в аматорському і професіональному боксі. *Фізичне виховання в школі. Науково-методичний журнал*. Київ. №4 (14) 1999. С. 23.

Кличко Віталій Володимирович. Методика визначення здібностей боксерів у системі багатоетапного спортивного відбору : автореф. дис. … канд. наук з фізичного виховання і спорту. Київ, 2000. 18 с.

Кличко Володимир Володимирович. Педагогічний контроль у системі управління базовою підготовкою кваліфікованих боксерів : автореф. дис. … канд. наук з фізичного виховання і спорту. Київ, 2000. 20 с.

Нікітенко С. А. Підготовка боксерів-початківців у вищому навчальному закладі : навчально-методичний посібник. Львів, 2006. 180 с.

Остьянов В. Н., Савчин М. П., Василюк П. А. Особливості системи підготовки національної команди України з боксу до Олімпійських ігор 1996 р. Тези звіт. наук.-прак. конф. викладачів інституту за 1994 р. Л., 1994. С. 34–36.

Остьянов В. Н. Обучение и тренировка боксёров. К. : Олимп. лит., 2011. 272 с.

Остьянов В. Н., Гайдамак И. И. Бокс (обучение и тренировка). Київ : Олімпійська література, 2001. 36 с.
Романенко М. І. Бокс. Київ : Вища школа, 1974. 296 с.
Романенко М. И. Бокс. Київ : Вища школа, 1985. 319 с.
Романенко М. И. Бокс. Київ : Молодь, 1962. 45 с.
Рисєв Б. І. Бокс / [під заг. ред. Б. І. Рисєва]. Київ, 1959. 26 с.
Савчин М. П. Тренованість боксера та її діагностика. Київ, 2003. 220 с.
Hans-Peter Thomas. Ambassador of boxing on five continents. *Tintem amateur boxing association.* 50 years. Druckhaus Mitte, Berlin, 1996. P. 119 –124.

Подяки і визнання

Авторський колектив висловлює щиру вдячність Купенко Сергію Анатолійовичу та Кошелю Віктору Павловичу за надану допомогу у підготовці та виданні методичних рекомендацій

Купенко Сергій Анатолійович

Кошель Віктор Павлович

Навчальне видання

Вострокнутов Леонід Дмитрович
Кривенцова Ірина Володимирівна
Огарь Геннадій Олексійович
Клименченко Вікторія Григорівна
Стрельникова Євгенія Янівна

Фізична підготовка засобами боксу
Методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти факультету фізичного виховання і спорту з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних єдиноборств»

Підписано до друку 26.03.2022. Формат 60х84/8. Папір офсетний
Гарнітура TimesNewRoman. Друк цифров. Ум.друк.арк. 7,0
Обл.-вид.арк. 3,1. Зам № 16042022.Тираж 100 прим. Ціна договірна.