

Територія боксу

Про книгу

У книжці комплексно і доступно описано шляхи становлення людини, яка хоче займатись боксом. Подано методичні рекомендації, навчальну теорію боксу, комплекс вправ для тре-нувань, пропозиції щодо тактики бою. Видання призначено для всіх, хто цікавиться боксом.

Монро Хатчінз

Територія боксу



ТЕРНОПІЛЬ
НАВЧАЛЬНА КНИГА – БОГДАН

УДК 796
ББК 75.1
Х 25

Хатчінз Монро

Х 25 Територія боксу / М. Хатчінз — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2012. — 192 с.

ISBN 978-966-10-7401-8

У книжці комплексно і доступно описано шляхи становлення людини, яка хоче займатись боксом. Подано навчальну теорію боксу, методичні рекомендації, комплекс вправ для тренувань, пропозиції щодо тактики бою.

Видання призначено для всіх, хто цікавиться боксом.

УДК 796

ББК 75.1

*Охороняється законом про авторське право.
Жодна частина цього видання не може бути відтворена
в будь-якому вигляді без дозволу автора чи видавництва.*

Навчальне видання

Монро Хатчінз

Територія боксу

Головний редактор *Богдан Будний*
Редактор *Тетяна Риженко*
Обкладинка *Володимира Басалиги*
Комп'ютерна верстка *Галини Телев'як*

Підписано до друку 14.03.2012. Формат 60×84/16. Папір офсетний.
Гарнітура Таймс. Умовн. друк. арк. 11,16. Умовн. фарбо-відб. 11,16.

Видавництво «Навчальна книга — Богдан»
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру видавців
ДК №370 від 21.03.2001 р.

Навчальна книга — Богдан, м. Тернопіль, просп. С. Бандери, 34а, 46002
Навчальна книга — Богдан, а/с 529, м. Тернопіль, 46008
тел./факс (0352) 52-06-07; 52-05-48; 52-19-66
office@bohdan-books.com www.bohdan-books.com

© Навчальна книга — Богдан,
майнові права, 2012

*Те, що вони зробили,
який бокс, яку мужність, яку жагу до перемоги продемонстрували,
назавжди вписало їх імена в історію світового боксу*



ВСТУП

Багатьом початківцям, котрі мріють стати боксерами, важко одразу зрозуміти яким шляхом слід іти до високих результатів у спорті. Заважає безліч факторів: відсутність тренера, недостатність часу, невідповідна матеріальна база. Та потрібно розуміти, що багато цих проблем будуть поряд із вами впродовж усієї спортивної кар'єри. Тому попри сумніви потрібно починати тренуватися.

Даний посібник подає і детально розглядає всі можливі шляхи становлення сильного боксера. Він стане у нагоді як новачкам, так і професіоналам. Дотримуючись порад, що тут наведено, кожен охочий за півтора-два роки зможе претендувати на звання кандидата у майстри спорту з боксу, за чотири роки вийти на рівень майстра міжнародного класу та боротись за олімпійське золото. Повірте, це не тільки реально в часовому плані, а й цілком можливо для більшості звичайних хлопців та дівчат, які хочуть займатись боксом, досягти вершин у спорті та житті.

Про бокс побутує багато легенд, домислів, некоректної інформації. Багато хто вважає його неінтелектуальним видом спорту, у якому найважливіше мати великі м'язи і кам'яну щелепу. Насправді, це не так. Останні дослідження, опитування та й практика довели, що бокс — один із розумових та складних видів спорту, в якому необхідний постійний аналіз, логічне та абстрактне мислення, точний розрахунок часу та швидкості як своєї, так і суперника. Задумайтесь над тим, наскільки складно прорахувати наступну дію суперника або, наприклад, розрахувати власну атаку, попередньо відхилившись від атаки супротивника, наскільки точним має бути аналіз, щоб у будь-якому раунді посеkundно знати — скільки часу залишилось до закінчення. А чи легко вирахувати дистанцію від себе до суперника з похибкою один-два сантиметри у постійному русі? Відповідь є очевидною.

Інший поширений міф — бокс виховує в людині жорстокість, нібито з боксерів виходять тільки хулігани. І справді, це жорсткий вид спорту, в якому обоюдна мета суперників завдати максимум ушкоджень один одному за мінімально короткий час, головне завдання — нокаутувати супротивника, при цьому самому залишитись на ногах. Але в спортзалах, і це стосується не тільки боксу, а у будь-яких секціях, що навчають боєвих мистецтв, ставлять духовні засади братерства, рівності, взаємодопомоги і культури поведінки. Подивіться, яка атмосфера панує в будь-якому залі,

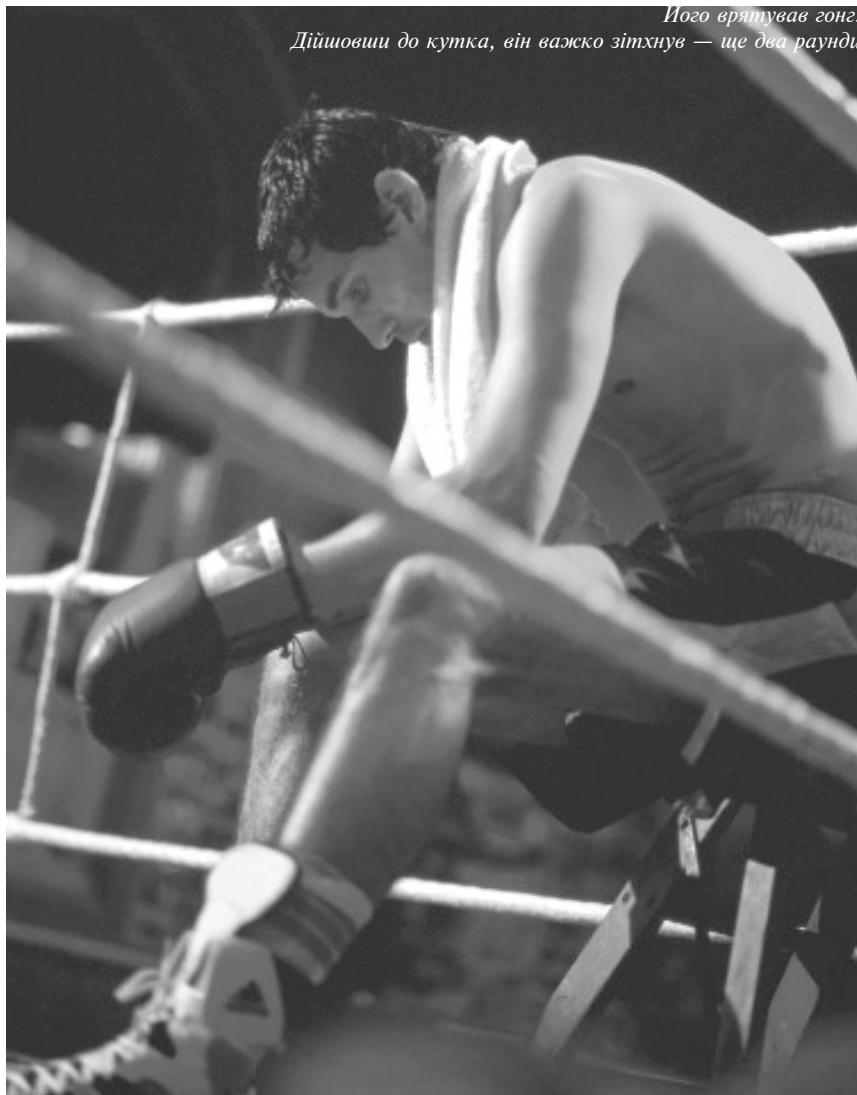
і це попри те, що більшість одноклубників спарингуються між собою, проводять жорсткі поєдинки. Людина, яка вміє бити і яка відчувала біль на собі, ніколи не спровокує конфлікт, першою не почне атакувати. Справжні спортсмени завжди заступляться за слабшого, не пройдуть мимо, коли когось б'ють чи кривдять. Усі боксери, що досягли успіху, займаються меценатством: спонсорують лікарні, школи, проекти культури і мистецтва, особливу увагу приділяють відкриттю і підтримці спортивних закладів. І роблять це не з метою стати відомішими чи залишити своє ім'я в історії, а тому, що знають — спорт, зокрема бокс — це шанс забрати дітей із вулиць, прилучити їх до спільноти спортсменів та людей, які провадять здоровий спосіб життя, дати їм можливість реалізуватись.

Страх багатьох батьків, який зупиняє віддати дитину на бокс, криється в хибній думці, що всі боксери ходять із переламаними носами, поламаними зубами, потрошеними ребрами і так далі. Наївна ілюзія, тільки й того. Подивіться на тих, хто виходить із спортзалу: всі — підтягнуті, мускулісті, загартовані. Чи візьмемо, до прикладу, професійних боксерів. Декому вже за п'ятдесят, а вони за силою, швидкістю і зовнішнім виглядом можуть дати фори будь-якому молодому атлету. Боксери, що професійно займаються спортом все життя, мають безліч проведених поєдинків та спарингів, виглядають і є молодшими за своїх ровесників. Здоров'я у них також чудове. Звичайно, вони, як і всі люди, хворіють, можуть мати важкі травми тощо, але за середньостатистичними даними вони за всіма показниками здоровіші, ніж однолітки.

Ще одне питання, яке турбує багатьох — в якому віці потрібно починати займатися боксом, а в якому — вже пізно? Часто можна почути твердження, що той чи інший спортсмен почав займатись боксом з чотирьох-восьми років — і тому так багато досягнув. До вісімнадцяти років прямої залежності між віком і можливостями досягнень високих результатів немає. Навіть почавши займатись у шістнадцять-вісімнадцять років, ви маєте всі шанси дійти до вершин у боксі, стати чемпіоном. Вже в старшому віці складно буде досягнути успіхів, але до певного рівня майстерності ви безумовно можете дійти. З якого віку потрібно починати тренування? Можна — з шести, можна — з восьми, та оптимально — з десяти-дванадцяти років. Це той вік, коли людиною досягається

певний рівень свідомості і, водночас, залишається ще резерв часу для досягнення максимального результату. Загалом бокс — безвіковий вид спорту, яким можуть займатись люди як старшого, так і молодшого віку. Особливо характерним є приклад, коли в зал приходять люди віком тридцяти п'яти-п'ятдесяти років, які або колись займались боксом, або починали кар'єру в боксерському залі. Вони часто займаються самостійно, вже не в такому темпі, як раніше, але продовжують тренуватися. Бокс, як ніщо інше, дає нитку, яка назавжди пов'язує спорт і життя, робить їх невід'ємними частинами єдиного цілого.

*Його врятував гонг.
Дійшовши до кутка, він важко зітхнув — ще два раунди*



I. ПІДГОТОВКА

З чого потрібно почати, щоби стати сильним боксером? Відповідь тільки одна — з тренувань. Ваша сила — є прямопропорційною підготовці. Повірте, чим більше ви будете проводити свій час у залі, тим сильнішим бійцем ставатимете. Тренуючись, ви набудете майстерності та класу, які й характеризують спортсмена.

Клас боксера складається з багатьох факторів. Проаналізуємо їх.

Техніка. Найперше, з чого потрібно починати і що необхідно завжди відшліфовувати і доводити до ідеального стану, — це техніка: вміння, навички, відпрацювання, прийоми в поєднанні з легкістю і різноманітністю застосування. Швидко вчинити напад, вміло відійти, “провалити” суперника, вийти з клінчу, досконало виконати комбінацію чи нестандартно її застосувати — все це показує технічність бійця, виділяє його і, в кінцевому результаті, дозволяє перемогти. Боксу без досконалої техніки не існує. Є міф, що сила може протистояти техніці, але технічний боксер завжди зможе декласифікувати сильного, але нетехнічного бійця. Техніка — одна із основних засад, на якій тримається бокс як мистецтво ведення поєдинку.

Набір комбінацій. Кожен боєць повинен мати значний запас комбінацій. Це дозволить йому діяти як в класичному стилі, так і нестандартно. Оволодівши великим набором комбінацій, боєць зможе легко змінити стиль ведення поєдинку, діяти на будь-якій дистанції. Насамперед, слід вивчати класичні комбінації. Вони дають найбільшу ефективність при максимальному захисному ефекті. При цьому багато хто не розуміє, що саме класичні комбінації дають найбільший нокаутуючий ефект. При вивченні комбінацій дуже важливо дотримуватись декількох «золотих» правил, які допоможуть вам зробити боєвий арсенал широким і додадуть досконалості виконанню (вони будуть описані нижче). Потрібно розуміти, що від тренера чи помічників залежить лише 10% того, чи ви зможете правильно навчитися і виконувати комбінації. Решта — 90% залежать тільки від вас.

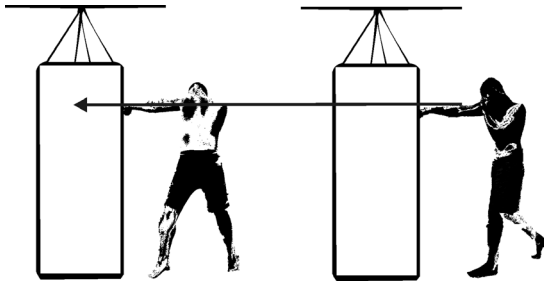
Швидкість. Над нею потрібно постійно працювати. Кожен із вас може набути необхідної великої швидкості. Для цього, насамперед, потрібно постійно самостійно намагатись бити якнайшвидше. Звучить нібито дуже просто, але насправді це не так. Мало

хто зі спортсменів тренується так, щоби втілювати цю концепцію у життя. При здійсненні кожної комбінації потрібно намагатись виконати її якомога швидше. Повірте, такий підхід у тренуванні надасть швидкості потрібний ефект. За місяць-два-шість ви помітите, що стали швидшими. Продовжуючи працювати в тому ж темпі, ви зможете розвинути фантастичну швидкість.

Друге, що значно підвищує швидкість — робота в рукавицях та блінчиках. Ці боксерські атрибути — є своєрідними навантажувачами, які дозволять ефективно працювати і з часом збільшити швидкість.

Третє — робота з навантаженням.

Точність виробляється на мішку, лапах, у спарингу, поєдинку, під час бою з тінню. На лапах ситуація є найлегшою: тренер слідкує за точністю виконання. Часто виникають помилки під час роботи на мішку та в повітрі. Спортсмени, наносячи удар, не звертають уваги і не вважають за помилку те, що б'ють не в одну центральну точку, умовну ціль. Приклад — класична двійка. Ліва рука дотикається до мішка чи умовної цілі в повітрі, а права — вже на декілька сантиметрів знаходиться лівіше чи правіше, вище чи нижче доторкається до цілі, ніж вдарила ліва рука (мал. 1).



Мал. 1

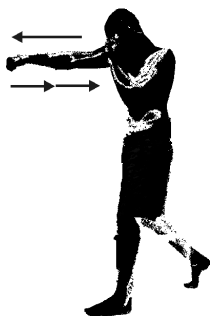
Це не правильно. Сліди мають збігатися.

Під час спарингу чи реального поєдинку щодо точності поширеною є одна проблема, особливо у початківців: вони не ціляться. Чи можна потрапити в ціль, на яку ви чітко не спрямовуєте удар? Звичайно, ні. Концентрація на певну точку, дозволить влучити в неї, а не нанести удари по загальних обрисах супротивника, що не дає необхідного ефекту.

Серійність. Для того щоби виробити серійність, насамперед, потрібно вивчати довгі комбінації та серії і намагатись, хоча б декілька разів за тренування їх виконувати.

Тут важливими є два моменти.

Перший — працювати за принципом пружини. Щоб досягнути максимального ефекту від серії, удари, спрямовані на противника, потрібно наносити сильно і швидко, але відтягувати їх назад треба ще швидше (мал. 2). Запам'ятайте, чим швидше ви будете тягнути одну руку назад, тим швидше іншу — зможете викинути вперед.



Мал. 2

Другий — відпрацювання серійних комбінацій на мішку, лапах, із навантаженням. Для цього виділяються спеціальні раунди, за допомогою яких найкраще виробляється серійність. Вони будуть описані нижче.

Під час вироблення серійності та застосування серійних комбінацій у поєдинку з'являються два нюанси. Виробляти серійність потрібно класичними навчальними методами, які описані нижче. В бою можливими є два варіанти: вкладати чи ні вагу тіла. Тут дві принципові відмінності: класичне виконання дає більший силовий і нокаутуючий ефект, а, не вкладаючи вагу тіла, ви здійснюєте серію швидше, але з меншим ударним ефектом.

Сила. Сучасний бокс є неможливим без силової витривалості. Донедавна існувала хибна думка, що фізичні навантаження негативно впливають на швидкодісно-атлетичні показники бійця. Це неправда, яку доведено як вченими, так і спортсменами. Фізичні навантаження тільки стимулюють швидкість, витривалість, бойо-

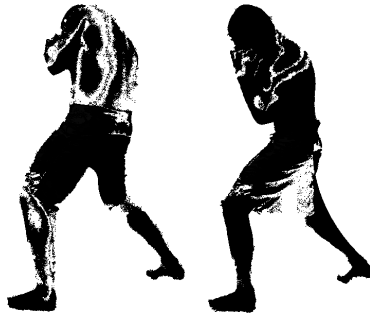
ву міць. Крім того, кожен із боксерів може потрапити в ситуацію, коли саме фізична та силова підготовка можуть стати важливим фактором перемоги у поєдинку.

Силу потрібно тренувати так само цілеспрямовано, як швидкість чи техніку. Тут є декілька напрямів.

Вправи з залізним навантаженням (обов'язкові для виконання).

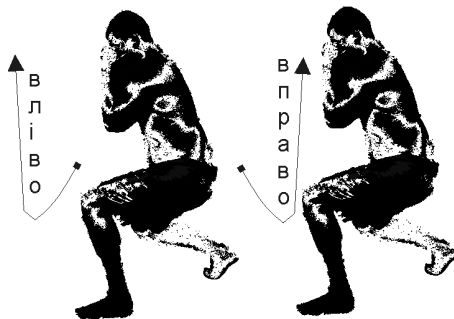
Цьому приділено чотири підходи (раунди), присвячені тренуванню сили.

1. Бокові нахили. Виконуються в стійці на дальній та середній дистанціях (мал. 3).



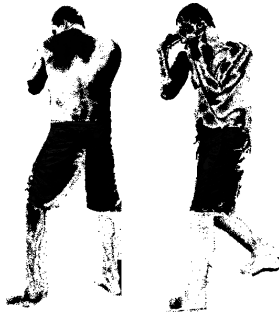
Мал. 3

2. Пірнання. Виконуються в стійці на середній та дальній дистанціях (мал. 4).



Мал. 4

3. Робота корпусом. Виконується в стійці на середній дистанції (мал. 5).



Мал. 5

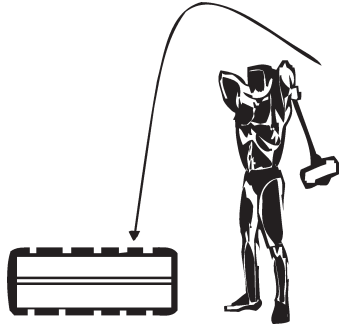
4. Поздовжні присідання. Початкова стійка — ноги трохи ставляться вужче, ніж на ширині плечей (мал. 6).



Мал. 6

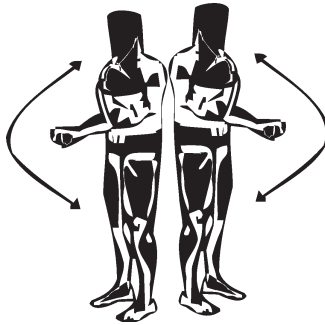
Спецправи для боксерів (обов'язкові для виконання).

1. Молот — великим молотом виконуються удари по шині (можна від вантажної машини) чи іншому пристрої (мал. 7). Ця вправа дає навантаження на всі групи м'язів. Розвиває як силу, так і витривалість. Час виконання — 2–10 хвилин, залежно від власної тренуваності та ваги молота.



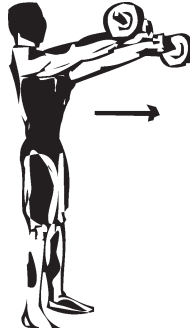
Мал. 7

2. Вправу виконують удвох. Спортсмени стають спиною один до одного і передають по колу гантелю 5–10–15 кілограмів (залежно від підготовленості спортсменів) (мал. 8). Можна здійснити декілька підходів по 2–3–4 хвилини. Час відпочинку між підходами не повинен перевищувати 2 хвилини.



Мал. 8

3. Викидання штанги перед грудьми [(варіювання: середнім або вузьким хватом) (мал. 9)]. Вправа виконується з максимальною інтенсивністю. Можна здійснити декілька підходів по 3–4 хвилини. Час відпочинку між підходами не повинен перевищувати 2 хвилини.



Мал. 9

4. Прискорений біг на невеликих дистанціях. Повинен виконуватися біг різних видів: вперед, назад, боковий, поперечний. Це пов'язано з тим, що найбільша кількість помилок виникає за високої швидкості здійснення дій, а для того, щоб їх уникати, важливо відповідно рухатись на ногах, для чого і призначена дана вправа.

5. Біг.

Загальні силові вправи (вони не є обов'язковими для виконання, але їх потрібно включати в програму силового тренування).

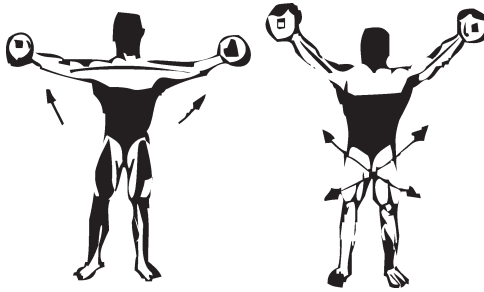
1. Вправа на шию — нахили шиї з подоланням опору рук (мал. 10).



Мал. 10

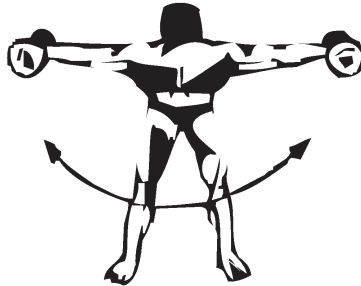
2. Вправи на плечі:

— підняття рук через боки вгору [(варіювання: до рівня плечей; вгору над головою) (мал. 11)];



Мал. 11

— при нахилі торсу вперед розвід рук у боки (мал. 12).



Мал. 12

3. Всі вправи на спину. Спина є дуже важливою для боксера. Завдяки їй амортизується сила натиску суперника, посилюються власні атаки; сильна спина дозволяє легко виконувати пірнання та нахили, ефективно працювати у клінчі. Тому всі вправи на спину набувають першочергового значення під час тренування і відіграють важливу роль у системі підготовки боксера.

4. Вправи на груди:

— лежачи на лавці, розвести руки з гантелями в боки [(варіювання: руки можуть бути зігнуті або прями) (мал. 13)];

Кінець безкоштовного уривку.
Щоби читати далі, придбайте,
будь ласка, повну версію
КНИГИ.

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ