

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Чернігівська політехніка»
Навчально-науковий інститут права і соціальних технологій
Факультет соціальних технологій, оздоровлення та реабілітації
Кафедра фізичної реабілітації

БОКС

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ БОКСЕРІВ ПОЧАТКІВЦІВ ТА ЗВО

Обговорено і рекомендовано
на засіданні кафедри
фізичної реабілітації,
Протокол № 4
від 28 жовтня 2021 р.

Чернігів – 2021 рік

Бокс: методичні рекомендації для боксерів початківців та ЗВО / Укладач:
Драгунов Д.М. Чернігів: НУ «Чернігівська політехніка», 2021. 28 с.

Укладачі: ДРАГУНОВ ДМИТРО МИКОЛАЙОВИЧ, доктор філософії, старший
викладач кафедри фізичної реабілітації Національного
університету «Чернігівська політехніка»

Відповідальний за випуск: Зайцев Володимир Олексійович,
завідувач кафедри фізичної реабілітації,
кандидат педагогічних наук, доцент

Рецензент: Синіговець І.В., кандидат педагогічних наук,
доцент, кафедри фізичної реабілітації
Національного університету «Чернігівська політехніка»

ЗМІСТ

1. Вступ, історія розвитку боксу та правила

1.1. Вступ.....	4
1.2. Історія розвитку боксу.....	5
1.3. Правила змагань з боксу.....	5
1.4. Підготовка боксера-початківця до тренувань.....	7

2. Техніка і особливості нанесення ударів

2.1. Фронтальна стійка і нанесення ударів у фронтальній стійці.....	10
2.2. Бойова стійка і нанесення ударів у бойовій стійці.....	12
2.3. Пересування в боксерській стійці та нанесення ударів з кроком вперед і назад.....	14

3. Захист у боксі

3.1. Захист руками: підставки, блоки, відбиви, контрудари.....	15
3.2. Захист корпусом: ухиляння, нирок.....	16
3.3. Захист пересуванням на ногах.....	17

4. Тактика боксу

4.1. Серійність у боксі.....	18
4.2. Тактика ведення бою.....	19
4.3. Робота на всіх дистанціях.....	20

5. Помилки в боксі

5.1. Помилки при нанесенні ударів.....	21
5.2. Помилки при пересуванні.....	21
5.3. Помилки при проведенні захисту.....	21

6. Додаткове навантаження боксерів та психологічний настрій

6.1. Вправи для розвитку боксерів та навантаження.....	22
6.2. Психологія перемоги.....	24
6.3. Самоконтроль.....	25

Література.....	26
------------------------	-----------

1. ВСТУП, ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ БОКСУ ТА ПРАВИЛА

1.1. 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.

Про бокс побутує багато легенд, домислів, некоректної інформації. Багато хто вважає його не інтелектуальним 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. Замисліться 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 обопільна 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, у будь-яких секціях ставлять духовні засади братерства, рівності, взаємодопомоги і культури поведінки. Бо спорт робить людину краще, ніж вона є!

«Боксером можеш і не бути, а людиною бути зобов'язаний».

1.2. Історія розвитку боксу

Початком історії боксу прийнято вважати 1719 рік, коли Джеймса Фіга оголосили першим чемпіоном Англії. У 1718 році був заснований перший клуб кулачного бою. Кулачні бої існували ще у давнину (починаючи з 688 р. до н.э). Серед перших боксерів Греції були Платон, Піфагор та інші великі мислителі.

Початком становлення вітчизняного боксу як спорту вважається 1925 рік, коли було проведено перший чемпіонат СРСР з боксу. Перед початком Великої Вітчизняної війни боксом займалися понад 5 тис. чоловік.

Після війни бокс як спорт починає набирати обертів. Це підтверджується тим, що наші боксери виходять на високу міжнародну арену, беруть участь і перемагають в Олімпійських іграх, чемпіонатах світу та Європи. Серед найкращих боксерів світу - В. Єнгібарян, Г. Шатков, В. Степашкін, Б. Лагутін, В. Попенченко, Д. Поздняк, В. Лемешев, Р. Рискієв О. Лебзяк та багато інших. Видатними роками радянського боксу називають період з 60-х років, коли радянські боксери завойовували найбільше золотих медалей. З 70-х років по 90-ті лідерами були Куба та США.

З 1991 року Україну прославили золоті медалісти Олімпійських ігор В. Кличко в Атланті 1996 року, В. Ломаченко в Пекіні 2008 року та Лондоні 2012 року, О. Усік в Лондоні 2012 року, а також Д. Біринчик, О. Гвоздик, Т. Шелестюк, які посіли призові місця Олімпійських ігор 2012 року. Вже у 2020 році О. Хижняк став срібним призером Олімпійських Ігор у Токіо.

1.3. Правила змагань з боксу

Екіпіровка боксера складається з майки, шортів, які повинні закривати не менше половини стегна та мати на поясі як мінімум три резинки, а також взуття без підборів (боксерки). Майка та шорти повинні відповідати кольору кутка, в якому виступає боксер (червоний або синій). Також в екіпіровку входить капа, раковина, еластичні бинти, шолом та боксерські рукавички.

Боксер зобов'язаний:

- виступати у відповідному для змагань одязі та екіпіровці;
- мати секунданта;
- перед початком бою та в кінці обмінятися з суперником привітанням;
- виконувати всі команди рефері (бокс, стоп, брек);
- за час перерви між раундами відпочивати обличчям до рингу.

За віком боксери поділяються на категорії:

- юнаки (11- 13 років);
- юніори (14 – 16 років);
- молодь (17 – 18 років);
- чоловіки (19 – 34 роки).

Вагові категорії чоловіків:

- 48 кг,
- 51 кг,
- 54 кг,
- 60 кг,
- 63,5 кг,
- 67 кг,
- 71 кг,
- 75 кг,
- 80 кг,
- 86 кг,
- 92 кг,
- понад 92 кг.

У юнаків та юніорів різниця між ваговими категоріями складає 2 кг.

Тривалість бою:

- юнаки - 3 раунди по 1,5 хвилини;
- юніори - 3 раунди по 2 хвилини;
- молодь - 3 раунди по 3 хвилини;

- чоловіки - 3 раунди по 3 хвилини.

Відпочинок між раундами - 1 хвилина.

Під час бою забороняється :

- наносити удари головою, ліктями, ногами, з розмаху, бити не завернутими печатками, бити нижче пояса та після команди «стоп»;
- нахилитися нижче поясу, неправильно нахилити голову;
- розмовляти під час бою;
- вести пасивні дії.

До обладнання залу для тренувань входять: ринг (рисунок 1) і боксерський мішок (рисунок 2).

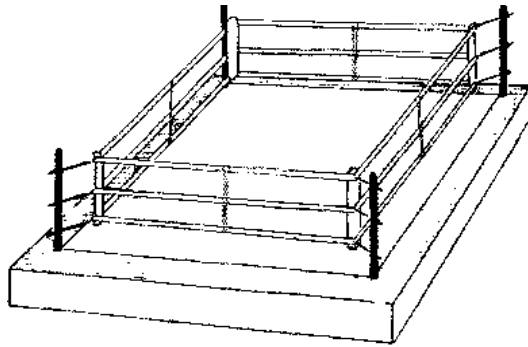


Рис. 1. Боксерський ринг

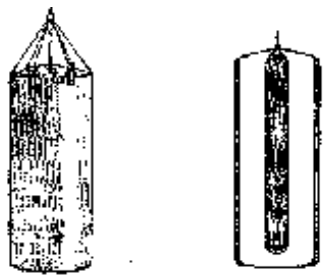


Рис. 2. Боксерський мішок

1.4. Підготовка боксера-початківця до тренувань

Перед тим, як розпочинати тренування з боксу, боксеру-початківцю потрібно придбати спортивний одяг, скакалку, бинти, капю та боксерські рукавички.

Багато початківців не вміють бинтувати руки. На рисунку 3 докладно показано, як це зробити правильно.

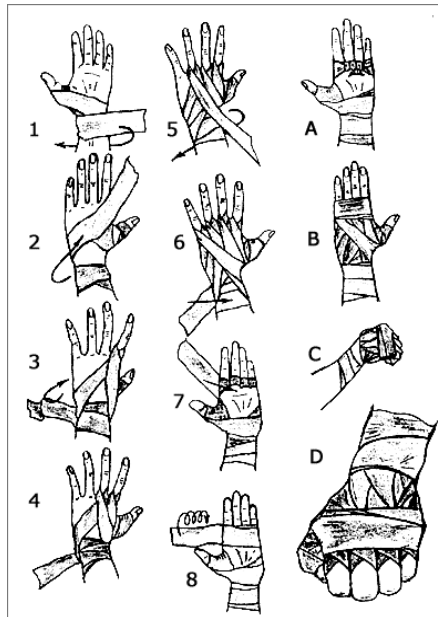


Рис. 3. Бинтування рук



Рис. 4. Вразливі місця

На рисунку 4 показано місця, куди можна і потрібно наносити удари. Це:

- нижня щелепа;
- область печінки;
- сонячне сплетіння;

- область серця.

В ході бою потрібно наносити удари тільки у передню частину тулуба.

Тренування розпочинається зазвичай з розминки. Добре підготовлені, розігріті і розтягнуті м'язи більш слухняні і витривалі. У сукупності з правильним диханням вона стимулює роботу всіх внутрішніх органів людини і мозку зокрема. Рухи тіла стають більш чіткими і швидкими, а робота мозку - більш продуктивною. Всього цього достатньо, щоб зрозуміти, що розминка - дуже важлива частина тренувального процесу, до того ж допомагає уникати випадків травматизму, а введені в розминку спеціальні вправи допоможуть налаштувати дихання і мислення на потрібний ритм. Мохаммед Алі виходив на ринг після такої розминки, коли крапельки поту з'являлися на носі. Тому, щоб не збивати ритм розминки, краще всього вибрати і завчити комплекс, який включав би в себе вправи, що розминають тіло з ніг до голови або з голови до ніг.

Нижче наведено *приклад* такої розминки поетапно:

1. Ходьба по колу, одночасно розтираємо обличчя, вуха, розминаємо шию, кисті рук; на ходу піднімаємося на носки й тягнемося руками вгору.
2. Переходимо на біг і виконуємо увесь спектр бігових вправ: приставним кроком, «ялинкою», спиною, короткі прискорення тощо.
3. Спеціальна вправа: поворот на бігу на 180 градусів на три коротких кроки. Після цієї вправи крок стає коротшим і швидким.
4. Біг з високим підніманням стегна, закидання гомілки.
5. Переходимо на крок та відновлюємо дихання.
6. Робимо нахили до прямої ноги, з кроком вперед і назад.
7. Виконуємо кругові рухи корпусом, руки тримаємо біля підборіддя.
8. Робимо розворот корпусу на кожен крок.
9. Наступна вправа - махи руками в боки, вгору, вниз. Обертання прямими руками і зігнутими в ліктях, кисті до плечей. Обертання зігнутими в ліктях передпліччями.

10. Спеціальна вправа: почергові обертання зігнутими в ліктях руками через голову в більш високому темпі («плавання кролем», «причісування»). Дуже важливо поєднання кругового руху з кожним кроком і при цьому ритмічним диханням. «Причісування» і «плавання» можна робити, рухаючись вперед спиною.

11. На завершення робимо спеціальні вправи і розтяжку.

Після розминки стрибаємо на скакалці і переходимо до основної частини.

2. ТЕХНІКА І ОСОБЛИВОСТІ НАНЕСЕННЯ УДАРІВ

2.1. Фронтальна стійка, нанесення ударів у фронтальній стійці

Фронтальна стійка - це стійка, з якої боксер-початківець вчиться наносити удари.

Станьте рівно, ноги на ширині плечей, руки зігнуті в ліктях, лікті притиснуті до живота, кулаки зжаті та завернуті і знаходяться біля очей, закриваючи підборіддя, яке трішки опущене до грудей (рис. 5).

Стоячи у фронтальній стійці, перенесіть вагу тіла з однієї ноги на іншу, при цьому розвертаючи корпус та носок.

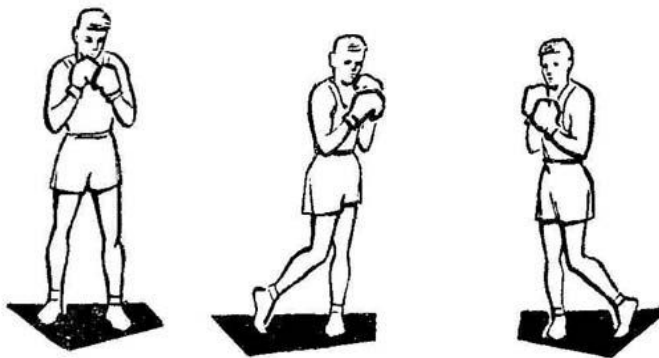


Рис. 5. Фронтальна стійка

Наносимо прямі удари з фронтальної стійки (рисунок 6).

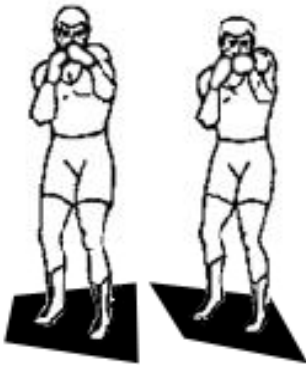


Рис. 6. Нанесення прямого удару з фронтальної стійки

Розверніть ліву п'ятку так, щоб одночасно повернулася вперед уся ліва частина тіла разом з плечем та ліктем. Права нога залишається на місці, вона є опорною, а ліва - на носок. При цьому голова притиснута до підборіддя лівого плеча. Рука повністю випрямлена. Кулак фіксуємо у цілі. Права рука притиснута до корпусу, кулак знаходиться біля підборіддя (у початковій позиції). Після цього вертаємось у початкову позицію і наносимо удар іншою рукою.

Удар правою рукою наноситься так само, як і лівою, і у такій послідовності, тільки з другого боку.

Головне завдання полягає в тому, щоб спортсмен-початківець не поспішав, а робив вправи повільно і правильно. З часом швидкість потрібно підвищувати.

Після прямих ударів переходимо на удари збоку (рисунок 7).

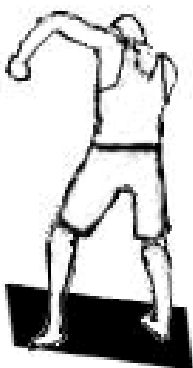


Рис. 7. Нанесення удару збоку

Розверніть ліву п'ятку так, щоб одночасно повернулася вперед вся ліва частина тіла, лівий лікоть по траєкторії дуги піднімається на рівень ока. Права рука знаходиться у початковій позиції. Так наноситься удар збоку.

Після цього повертаємося у початкову позицію та наносимо удар з правої руки у тій послідовності, що і зліва.

Навчившись наносити прямі та бокові удари, переходимо на удари знизу (рисунок 8).



Рис. 8. Нанесення удару знизу

Розвертаємо ліву п'ятку так, щоб одночасно повернулася вперед уся ліва частина тіла, лівий лікоть рухається по траєкторії знизу і вперед. Права рука знаходиться у початковій позиції. Після цього повертаємося у початкову позицію та наносимо удар з правої руки у тій самій послідовності, що і зліва.

Коли вправи з ударами досить добре засвоєні, можна підвищити швидкість рухів, також додати різкості та жорсткості.

2.2. Бойова стійка і нанесення ударів у бойовій стойці

Бойова стійка – це стійка, з якої боксеру зручно наносити удари, захищатись і вести бій. Вона буває лівостороння, правостороння (рисунок 9) та фронтальна (рисунок 5).

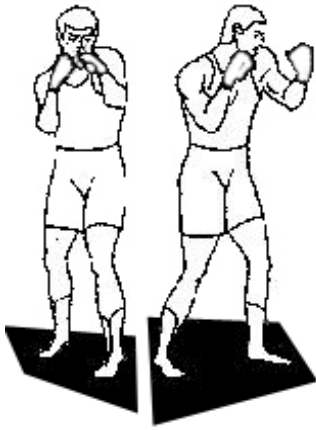


Рис. 9. Бойова стійка

Уявімо собі квадрат. Поставимо передню ногу у верхній кут, а задню - у нижній кут по діагоналі. При цьому у правши передня нога ліва і стоїть у лівому верхньому куті, а у лівші навпаки.

Вага тіла перенесена на задню ногу, ноги трохи зігнуті в колінах. Стоячи напівбоком, підіймаємо переднє плече до підборіддя і закриваємо його. Голова спирається підборіддям на груди. Заднє плече має бути нижче переднього. Зігнемо в лікті задню руку та прикриємо підборіддя кулаком з іншого боку, а ліктем - бокову частину живота. Передня рука висунута вперед, ліктем донизу і зігнута на 90 градусів. Параметри стійки можуть змінюватися протягом бою.

Нанесення ударів з бойової стойки здійснюється таким чином, як і з фронтальної. Але ми бачимо, що удари лівою і правою рукою відрізняються. Удар передньою рукою коротший і легший, а задньою - довший і важкий (рисунок 10).

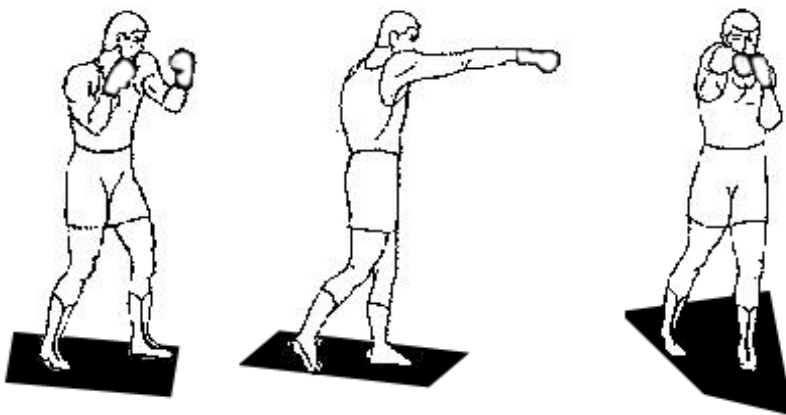


Рис. 10. Нанесення ударів у бойовій стойці

Наносимо і відпрацьовуємо всі удари (прямі, збоку, знизу) у бойовій стійці та не забуваємо фіксувати кулак у цілі.

Не менш важливим у боксі є прямий удар у живіт. Правильне нанесення цього удару може призвести до збою дихального ритму супротивника. Стоячі в стійці, боксер наносить прямий удар у корпус, при цьому одночасно підсаджуючись та трохи згинаючи ноги у колінах. На рисунку 12 показано, як боксер під номером 1 наносить удар боксеру під номером 2.

З прямого удару в живіт можна починати атаки і розвивати їх. Після нанесення удару в живіт атаку можна продовжити, спрямувавши наступний удар у голову. Навчившись бити прямий удар у живіт, треба обов'язково його закріпити у відпрацюванні в парах з партнером.

2.3. Пересування в боксерській стійці та нанесення ударів з кроком вперед і назад

Повернемося до фронтальної стійки та навчимося робити кроки вперед і назад одночасно з ударами.

З фронтальної стійки починаємо під різноманітний крок наносити прямі удари, не забуваючи при цьому розвертатися корпусом при нанесенні удару. Все робимо одночасно: крокуємо і наносимо удар. Спочатку наносимо прямі з кроком вперед, потім удари збоку і знизу.

Після того як всі вправи виконано, слід закріпити матеріал всіма ударами одразу. Наносимо з кроком вперед 2 прямих під різноманітний крок, 2 - збоку, 2 - знизу.

Якщо матеріал засвоєний, переходимо до нанесення ударів з кроком назад.

Стаємо у фронтальну стійку і з кроком назад наносимо удари. Якою рукою наносимо удар, такою ногою і робимо крок. Все робимо одночасно. Наносимо удари як прямі, так і збоку і знизу.

Тепер, засвоївши нанесення ударів із кроком вперед і назад, повертаємося знову до бойової стійки.

3. ЗАХИСТ У БОКСІ

Захист у боксі – найважливіший розділ підготовки боксера. Якщо рівень тактичної майстерності боксера полягає у варіантах нанесення ударів та їх серійності, то рівень безпеки боксера вимірюється у його захисних діях і майстерності не пропустити удар.

Захисні дії поділяються на:

захист руками: підставки, блоки, відбиви, контрудари;

захист корпусом: ухиляння, нирок;

захист пересуванням на ногах.

3.1. Захист руками: підставки, блоки, відбиви, контрудари

Захисна дія підставкою продемонстрована на рисунку 12.

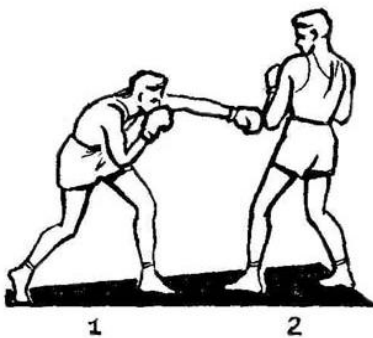


Рис. 12. Захист руками

У цьому випадку боксер підставляє під удар руку, рукавичку, плече. Також рукавичку може підставляти як з одного боку, так і з іншого. Якщо удар наноситься у корпус, боксер опускає нижче руку, не пропускаючи його.

Іноді боксер не має змоги ухилитись від удару, і тоді він блокується чи робить підставку, як кажуть, «стає у глухий захист». Також боксер може відбивати удари вниз або вбік, як це показано на рисунку 13.

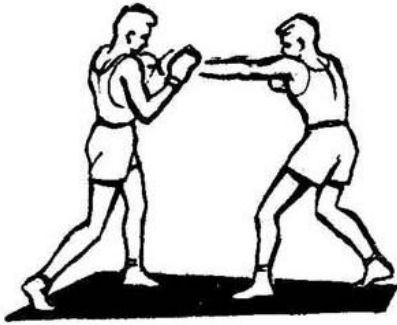


Рис. 13. Відбивання удару

Контрудар - це зустрічний удар, коли на удар супротивника боксер без захисту наносить удар. Як кажуть, найкращий захист - це напад. Зустрічні удари бувають як під рукою, так і над рукою. Вони можуть бути як прямі, так і збоку, і знизу.

3.2. Захист корпусом

Захист корпусом - це дуже поширений захист, за допомогою якого можна захиститися від прямих та бокових ударів. Цей захист доречно використовувати у середній та ближній дистанціях.

Захист-ухиляння від прямих ударів показано на рисунку 14.

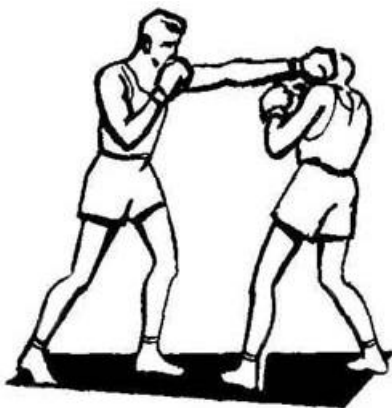


Рис. 14. Захист-ухиляння

Стаючи у стійку та уявляючи супротивника, який наносить прямий удар, відпрацьовуємо захист-ухиляння.

Зі стійки повертаємо корпус і розвертаємо носок (ноги трохи зігнуті в колінах), а плече опускаємо у напрямку протилежної ноги. При цьому дивимося на суперника і руки тримаємо на рівні ока, прикриваючи підборіддя.

Відпрацьовувати вправу краще з партнером, по черзі наносити удари та по черзі ухилятись.

Після цього захисту краще наносити удари збоку та знизу.

Захист-нирок є основним захистом від бокових ударів, спрямованих у голову. Стаємо у бойову стійку і уявляємо супротивника, який наносить боковий удар. Стоячи в стійці, присідаємо і робимо невеличкий крок убік (при цьому удар проходить над головою), потім знову стаємо у стійку. Спробуємо ще раз, прибираємо голову з-під удару супротивника рухом корпусу вниз та вбік від удару, слід пропустити удар супротивника над головою, а потім рухом корпусу вверх випрямитися за рукою супротивника, якою той наносить удар. Після такого захисту боксер знаходиться у зручному становищі і одразу може нанести удар у відповідь супротивнику.

Відпрацьовати цей захист краще з партнером. Партнер кладе вам прямі витягнуті руки на плечі, а ви робите нирок.

Після цього захисту краще наносити удари збоку.

3.3. Захист пересуванням на ногах

Цей захист нескладний і дуже безпечний. Захист відступом дає можливість боксеру мати перевагу, використовуючи пересування. Такий захист поєднує в собі пересування: назад, справа-назад, зліва-назад, праворуч, ліворуч, справа-вперед, зліва-вперед.

Захисти пересуванням бувають:

а) з розривом дистанції, відступом кроком назад (рисунок 15);

б) з розривом дистанції кроком назад і вбік, відступом кроком ліворуч, праворуч назад;

в) з відступом убік з лінії атаки, відступом кроком праворуч-ліворуч «Сайстеп» (рисунок 16);

г) з відходом з лінії атаки кроком вперед, скороченням дистанції.

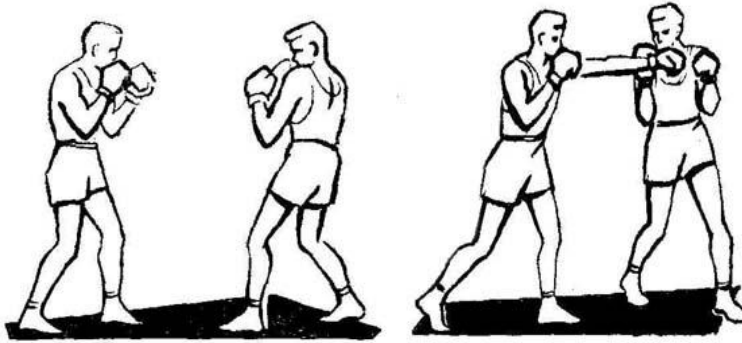


Рис. 15. Розрив дистанції Рис. 16. Відступ у бік

Незмінна ціль кожного захисту – уникнути удару та одночасно зайняти кращу позицію для нанесення ударів та переходу до контрнаступу.

4. ТАКТИКА БОКСУ

4.1. Серійність у боксі

Після того як опановано стійку, захисти та нанесення ударів, можна переходити до наступного етапу тренувань – нанесення двійок, трійок (серії ударів).

Серії ударів складаються з двох, трьох, чотирьох ударів, залежно від атаки та ведення бою.

Спочатку потрібно правильно, не поспішаючи, навчитися наносити двох ударну серію. З бойовій стійки наносимо удари передньою рукою і задньою, лівий-правий. Потім спробуємо нанести правий-лівий (боксери, які знаходяться у правосторонній стійці, роблять навпаки).

Згодом слід навчитися виконувати різні двох ударні комбінації, такі як: лівий збоку - правий прямий, лівий прямий - правий знизу та інші.

Серійні удари треба відпрацьовувати кожне тренування та не забувати після атак робити захисні дії, які вже було засвоєно до цього.

З трьох ударних серій є безліч варіантів, такі як: лівий-лівий-правий, лівий-правий-лівий, правий-лівий-правий. Під ці серії потрібно підбирати удари самостійно і відпрацьовувати їх з партнером у парах на різних дистанціях, не забуваючи про захисні дії.

4.2. Тактика ведення бою

Тактика боксу полягає в поєднанні та застосуванні усіх тактичних дій, які поділяються на підготовчі, наступальні та оборонні.

Підготовчі дії – це дії перед нападом та обороною. До них відносяться розвідувальні дії передньою рукою та обманні дії (фінт).

Наступальні дії складаються з підготовчих дій та безпосереднього нападу. Вони включають різносторонню підготовку до атаки та контратаки, атакуючі, зустрічні та удари у відповідь на різних дистанціях.

Атака – одна з основних бойових дій у боксі, яка слугує різноманітним тактичним цілям: для захоплення ініціативи, для рішучого удару, щоб отримати перевагу в очках. Інколи атака може бути обманною і робиться для того, щоб спровокувати супротивника на атаку та провести контратаку, а також зайняти вигідну позицію для нанесення удару і наступних дій. Атаки дуже різноманітні. Вони можуть складатися з одного чи двох ударів, або з повторних атак. Можуть бути серійними і починатися як з лівої, так і з правої руки.

Контратака – це перехід до наступу в той час, коли супротивник наносить удар. У момент, коли супротивник наносить удар, важливо захиститися і водночас атакувати його одним контратакуючим ударом, після чого взяти ініціативу в свої руки за допомогою зустрічного удару.

На контратаках може бути побудований увесь бій. Боксери з такою манерою ведення бою, як правило, мають швидку реакцію і не втрачають момент нанесення ударів.

До оборонних дій відноситься не тільки захист, а і зустрічні удари, контрудари, які спрямовані на те, щоб збити супротивника і виснажити його.

4.3. Робота на всіх дистанціях

Дистанції, на яких боксери ведуть бойові дії, показують його манеру ведення бою. Бій на кожній дистанції проходить у різних умовах та має свої закономірності.

У боксі розрізняють три дистанції: дальню, середню і ближню.

Дальня дистанція – це коли можна дістати супротивника ударом, зробивши крок.

Боксер обирає таку дистанцію в тих випадках, коли хоче забезпечити собі легкий захист від нанесення ударів супротивника та використати свою перевагу у швидкості пересування.

Середня дистанція – це позиція, при якій супротивнику можна нанести удар з місця без кроку вперед. На цій дистанції можливо вести агресивний бій з повною силою нанесення ударів, застосовувати одиночні удари та серії. Але в цій дистанції є загроза пропустити удар, отже захист є дуже складним, і боксерам, які обирають середню дистанцію, відпочивати не доводиться.

Ближня дистанція – це відстань до супротивника, при якій можна наносити короткі удари, при цьому боксери можуть торкатися один одного будь-якими частинами тіла. В бою на цій дистанції боксер повинен бути особливо уважним до захисту. Бойова стійка може змінюватися на фронтальну.

5. ПОМИЛКИ В БОКСІ

5.1. Помилки при нанесенні ударів

Повернемося до перших кроків і розглянемо, які можуть бути помилки при нанесенні ударів. Загальнопоширеною помилкою при вивченні нанесення ударів є квапливість. Всі боксери-початківці прагнуть якомога скоріше навчитися боксувати і поспішають на перших кроках, а цього робити не слід. Треба чітко, не поспішаючи виконувати завдання.

Також серйозною помилкою при нанесенні ударів є не розворот ноги та корпусу. Важливо звертати увагу на те, щоб боксер до кінця випрямляв руку і завертав кулак при нанесенні удару.

5.2. Помилки при пересуванні

До грубих помилок при пересуванні відносять зведення ніг разом. Найчастіше це відбувається при кроці назад. У боксерів-початківців часто трапляється, що вони ставлять ноги на одній лінії, забуваючи про «квадрат». Цього слід уникати, оскільки така помилка призводить до втрати рівноваги і незручності в нанесенні ударів.

5.3. Помилки при проведенні захисту

При проведенні захисту можуть виникати чимало помилок, але на найважливіші ми звернемо увагу. При захисті «ухиляння від прямих ударів» найчастіше боксери-початківці відхиляються вбік, у той час як вони повинні розвернути корпус і плече направити донизу, в бік ухиляння. Не слід забувати також розвертати зігнуті в колінах ноги і постійно дивитися на супротивника.

При захисті «нирок» від бокових ударів боксер-початківець може не до кінця виконувати захист і піднирювати однією головою, а має присідати і робити крок убік одночасно.

У захисті «на розрив дистанції» боксер-початківець інколи припускається такої помилки: розриває дистанцію на дуже велику відстань, після чого, при нанесенні удару, не може дістати супротивника.

6. ДОДАТКОВЕ НАВАНТАЖЕННЯ БОКСЕРІВ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ НАСТРІЙ

6.1. Навантаження та вправи для розвитку боксерів

До першого етапу підготовки боксерів-початківців слід включати вправи, за допомогою яких можна вдосконалити правильність нанесення ударів, пересувань та відпрацювати захист. Для цього обов'язково потрібен партнер, з яким можна відпрацювати і вдосконалити завдання.

Вправи з партнером:

по черзі, перший номер наносить два прямих удари, а другий робить два ухиляння;

по черзі, перший номер наносить два удари збоку, а другий робить два нирка;

поштовхи в плечі, поперемінно лівою та правою, робимо одночасно;

поштовхи в живіт, поперемінно лівою та правою, робимо одночасно (як удар знизу);

перший номер кладе прями руки на плечі другому, а другий піднирює;

перший номер виставляє руки вперед і йде на другого, другий робить крок у сторону, таким чином «провалюючи» супротивника;

вправа «бій півнів» (стоячи на одній нозі, штовхати партнера і збивати його з рівноваги);

вправа «п'ятнашки» (пересуваємося у стійці та наступаємо партнеру на ноги);

боротьба в стійці без кидків.

Це декілька найпоширеніших вправ, за допомогою яких початківець закріплює пройдений матеріал і готується до відпрацювання бойових дій у парах з партнером.

Нижче наведено приклад тижневого навантаження боксера.

Навчально-тренувальні та тренувальні заняття поділяються на три частини: підготовчу, основну і заключну.

Підготовча частина

1. Розминка

Підготовка спортсмена до навантажень і до основної частини (сюди входять: швидка ходьба, біг, підскоки, махові рухи руками, ухиляння, випади, присідання та ін.).

2. Робота зі скакалкою і вправи в парах

Вправи спеціально-підготовчі: зі скакалкою, з механіки пересувань, ударів, бій «із тінню» та інші, що сприяють виконанню основних завдань. Вправи виконуються як стоячи на місці, так і в пересуванні.

Основна частина

В основній частині заняття вирішуються головні завдання:

а) оволодіння технічними та практичними навичками та вдосконалення їх;

б) психологічна підготовка, вироблення здатності до перенесення високої психологічної напруги;

в) розвиток швидкості реакції, виконання раціональних рухів, координації, спритності, швидкісно-силових якостей і швидкісної витривалості.

1. Робота над технікою

Відпрацювання серій ударів, пересувань і захистів. Бій «із тінню».

2. Робота в парах з рукавичками

Відшліфовування на практиці захистів, ударів і пересування. Робота з партнером. Вільний бій.

3. Робота на снарядах

Вправи на боксерських снарядах і лапах знижують нервову напругу після навчальних боїв на ринзі, тому ці вправи виконують в кінці основної частини заняття.

Заклучна частина

1. Робота зі скакалкою

Відновлювальна робота після інтенсивного основного навантаження.

2. ЗФП

Сюди входять як відновлювальна гімнастика, так і фізичне навантаження в залежності від тренування (перекиди на час, вправи на прес, вправи на шию, підтягування на перекладині, віджимання від підлоги, відновлювальна гімнастика).

3. Ігрове тренування

Раз на тиждень для різноманітності і зняття психологічного напруження, робота в основній частині скорочується і замінюється на гру в футбол, баскетбол або волейбол.

Слід зазначити, що місце вправ у тій чи іншій частині занять залежить від кваліфікації групи, цілеспрямованості заняття та віку тих, хто займається. У початковій стадії навчання, наприклад, вправи з вивчення техніки ударів і захистів включають в основну частину заняття. По мірі оволодіння складними діями вправи в механіці рухів переводять у підготовчу частину заняття.

6.2 Психологія перемоги

Психологічна рівновага людини - це баланс між його страхами і спокоєм. У кожного з нас він індивідуальний, і виходячи з цього, наше життя стає певною мірою щасливим або болісним. «Мандраж» - розмовне визначення цього стану, яке зазвичай використовують люди, близькі до спорту. І,

прийнявши це визначення, ми можемо вивести велике спортивне правило, яке застосовується до всіх напрямків життя: «Рівень нашого успіху в будь-якій справі - це рівень нашої психологічної рівноваги, або мандражу».

На той час, коли спортсмен підготувався до роботи в парах та до спарингів, йому необхідно підготуватися до цього ще й психологічно, щоб він зміг всі свої навички без моральних перешкод застосувати у двобої.

Готуючи початківця до першого бою, важливо виробити у нього впевненість у своїх силах та віру в себе.

Психологічну підготовку початківця легко побачити у процесі тренування, особливо при вільних боях та спарингах з партнером, який має вже досвід на ринзі, або таким, який вище за рівнем майстерності.

Перша перемога зміцнює і дає психологічну стійкість. Боксер, який декілька разів приймав участь у змаганні, звикає до цього настрою, відчуття, хвилювання. Він вже зможе боротися з хвилюванням та бути психологічно стійким.

Готуючись до змагань, боксер-початківець повинен пройти декілька місяців регулярних тренувань та відпрацювати всі навички у парах з партнером, проводити вільні бої і спаринги, при цьому постійно змінюючи партнера. При зміні партнера боксер звикає до різноманітного супротивника.

Психологічно підготовлений боксер може показати свою майстерність у повному обсязі.

Вірте в себе та починайте перемагати!

6.3. Самоконтроль

Самоконтроль - це самостійні регулярні спостереження за допомогою простих і доступних прийомів за станом свого здоров'я, самопочуттям, фізичним розвитком, впливом на організм фізичних і розумових навантажень. Використовуючи систематичний самоконтроль разом із веденням щоденника,

можна визначити ступінь м'язових і нервово-психічних навантажень, також за допомогою цього можна досягнути більшої ефективності тренувань.

Самоспостереження можуть бути ретельними і складатися з великої кількості показників. Найбільш простим і доступним показником, який свідчить про стан серцево-судинної системи та організму в цілому, є частота серцевих скорочень – пульс.

Існує кілька методів вимірювання пульсу. Одним з поширених і простих є пальпаторне прощупування. Для цього знаходимо пальцями рук одну з артерій: сонну, скроневу або променеву. Після інтенсивного навантаження, коли пульс збільшується до 150 пошт./хв. і вище, підрахунок серцевих скорочень здійснюється шляхом накладення пальців руки на область верхівки серця. Пульс підраховують за 10 сек. У стані спокою - за 15-30 сек. Після підрахунку бачимо кількість поштовхів за хвилину у спокої та після навантаження.

Контролюючи фізичну працездатність, звертаємо увагу на швидкість, реакцію, стрибучість, витривалість, а також гнучкість і силу м'язів.

Більш докладну інформацію щодо методів самоконтролю можна знайти у літературі зі спортивної медицини.

Рекомендована література

1. Акімова, Л.Н. Психологія спорту: Курс лекцій / Одеса: Студія «Негоціант». 2004. 127 с.
2. Бутов С. Є., Решко С. М., Співак В. М. Попередження травм на заняттях з фізичної підготовки / навч. посіб. – Київ : Київ. нац. ун-т внутр. справ, 2009. 48 с.
3. Бунин А. Я. Методическое пособие по боксу / А. Я. Бунин. 1996. 14 с. Режим доступу: <https://www.twirpx.com/file/914422/> (дата звернення 10.06.2021)
4. Бокс. Справочник / Сост. Н. Н. Тараторин. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - 248 с.

5. Бондаренко В. В., Магльований А. В. Фізична підготовка у вищих навчальних закладах МВС України як основа здоров'я курсантів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – 2015. – Вип. 4 (59) 15. С. 47-50.
6. Готовцев П.І., Дубровський В.І. Самоконтроль при заняттях фізичною культурою і спортом. Фізкультура і спорт. 1984.
7. Дегтярев І. П., Концев До. Н., Гаськов К. В. Планування структури засобів тренівки на етапі передзмагання підготовки юних боксерів / Бокс: щорічник. 1985. С. 16-18
8. Измайлова О.В. Гігієна фізичного виховання. *Методичний посібник*. Полтава, 2006. 44 с.
9. Котешев В. Е. История развития современного бокса : учебно-методическая разработка / 1990. 49 с.
10. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания. Киев : Олимп. лит., 2003. 422 с.
11. Лесенко В. Л. Бокс. Динамика поединка. М., 2000. С. 87-97.
12. Мурза В. П. Спортивна медицина: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Відкритий міжнар. ун-т розв. людини "Україна". Ун-т "Україна", 2007. - 249 с.
13. Осколков В. А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. - Волгоград: ВГАФК, 2003. - 116 с.
14. Остьянов В. М. Бокс / В. М. Остьянов, І. І. Гайдамак. – К.: Олімпійська література, 2001. 239 с.
15. Перельман М. И. Воспитание боксера-новичка. Физкультура и спорт, 1948. 75 с.
16. Спортивна медицина. Загальна патологія, лікарський контроль з основами приватної патології: підручник для студентів інститутів фізичної культури / За ред. А.Г. Дембо. М.: Фізкультура і спорт, 1975.

17. Усачов Ю.О., Білецька В.В., Данільченко Ю.В. Фізичне виховання. Практикум з техніки безпеки для студентів усіх напрямів підготовки. Київ, НАУ, 2014. 40 с.
18. Хатчінз М. Теорія боксу / М. Хатчінз. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2012. – 192 с.
19. Хатчінз М. Теорія боксу / М. Хатчінз. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2012. – 192 с.