



## **ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОВОГО ВИДУ СПОРТУ (ОДНОБОРСТВА). БОКС**

**Методичні вказівки до практичних занять  
та самостійної роботи студентів  
спеціальності «Фізична культура і спорт»**



Хмельницький національний університет

# **ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОВОГО ВИДУ СПОРТУ (ОДНОВОРСТВА). БОКС**

*Методичні вказівки до практичних занять  
та самостійної роботи студентів  
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»*

*Затверджено на засіданні  
кафедри теорії і методики  
фізичного виховання і спорту.  
Протокол № 9 від 08.06.2020*

Хмельницький 2020

Теорія і методика обраного виду спорту (одноборства). Бокс : методичні вказівки до практичних занять та самостійної роботи студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / М. Л. Бугайов. – Хмельницький : ХНУ, 2020. – 27 с.

Укладач: Бугайов М. Л., викл.

Відповідальний за випуск: Солтик О. О., д-р пед. наук, доц.

Редактор-коректор: Яремчук В. С.

Технічне редагування і верстка: Станіславова О. В.

Макетування здійснено редакційно-видавничим відділом Хмельницького національного університету (м. Хмельницький, вул. Інститутська, 7/1). Підп. 13.08.2020. Зам. № 56с/20, електронне видання, 2020.

© ХНУ, 2020

Фізична культура, як необхідна умова всебічного розвитку особистості, спрямована на вдосконалення фізичних і духовних сил молоді. Фізичне виховання у закладі вищої освіти є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури сучасного спеціаліста, одним із засобів формування всебічно розвиненої особистості, фактором зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного та психічного стану студента у процесі професійної підготовки.

Метою викладання дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту (одноборства). Бокс» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» є сприяння підготовці здорових, високоосвічених, інтелектуальних, гармонійно розвинених, стійких до факторів стресу, компетентних у вибраній спеціальності фахівців. Основні завдання дисципліни полягають у набутті сукупності знань і практичних навичок їх реалізації: оволодіння теоретичними знаннями з історії виникнення та розвитку боксу, основ техніки і тактики та методики їх навчання, здійсненню тренувального процесу в одноборствах; формування у них потреби до зміцнення здоров'я, фізичного вдосконалення, культури здорового способу життя; спортивне вдосконалення тощо.

Однією із основних ланок системи фізичного виховання у закладі вищої освіти є факультативні заняття з різноманітних видів спорту.

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

Особливе місце бокс посідає серед студентської молоді. Більшість ЗВО країни культивують і розвивають цей вид спорту тому, що він формує у молодій людині впевненість у собі, вміння долати труднощі та досягати мети, вчить порядності та шляхетності. Бокс виховує саме ті якості, які вкрай необхідні юнакові на початку його шляху становлення як людини, особистості, фахівця. Однак при навчанні боксу у стінах закладу викладачі та студенти стикаються з певними труднощами. Тому потрібно шукати шляхи інтенсифікації навчально-тренувального процесу, щоб в умовах дефіциту часу швидко та якісно засвоювати представлений програмою матеріал з техніки, тактики й фізичної підготовки спортсмена на практичних заняттях. Одним із таких шляхів є оволодіння студентами знаннями, вміннями та навичками на основі використання спеціальної методичної літератури з боксу та лекцій викладача-тренера.

Методична розробка містить практичні вказівки щодо послідовності вивчення техніки і тактики боксу, окремих питань з історії боксу, сучасних засобів та методів розвитку спеціальних фізичних якостей боксера. Впевнені, що матеріал та методичні поради, висвітлені у виданні, стануть в пригоді як для студентів груп підвищення спортивної майстерності з боксу, так і для груп загальнофізичної підготовки усіх спеціальностей.

# 1. Екскурс в історію

**Бокс** – спортивний вид боротьби кулаками, який також зветься *pugilism* (дослівно «кулачний бій») та *prizefighting* (дослівно «бій за нагороду»).

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

Відомий до того як кулачний бій, бокс має довгу та славу історію. Існує свідчення того, що бокс як кулачний вид єдиноборств існував приблизно десь 1500 років до нашої ери на острові Крит. Сучасні дослідження дозволяють також стверджувати, що цей вид єдиноборства був відомий в Африці набагато раніше, зокрема в Ефіопії. Ієрогліфічні записи, що датуються четвертим тисячоліттям до нашої ери, свідчать про поширення цього спорту по всій долині Нілу і у стародавньому Єгипті кулачний бій як засіб підготовки воїнів був відомий ще за часів Нового Царства (1500–1000 рр. до н.е.). бокс поширювався разом з єгипетською цивілізацією через Середземномор'я і Близький Схід.

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

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

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

На тренуваннях бійці захищали голову маскою з навушниками, яка, ймовірно, виготовлялась з м'якої шкіри. Подібністю сучасного тренувального мішка був корікос – мішок з овечої шкіри, наповнений фініковими кісточками. Підвішувався він на висоті голови і служив бійцям для відпрацювання ударів.

У Стародавньому Римі кулачний бій перетворився на видовище для плесбосу і проводився на аренах амфітеатрів. Для збільшення руйнівної сили кулака застосовувались різні види його озброєння. Щоб захистити руки та зап'ястя, борці обмотували їх тонкими смужками м'якої шкіри. Пізніше на смужки шкіри надягали спеціальні мідні чи залізні накладки, щоб вести гладіаторські бої, які, зазвичай, закінчувалися смертю одного з бійців.

У Середні віки, у період розквіту лицарської культури, кулачні бої не входили в систему лицарського виховання, але були широко розповсюджені серед простого люду.

Перші відомості про кулачні бої на Русі знаходять у Гусинському літописі 990 р. та в літописах Нестора, датованих 1069 р. Одним з елементів складової в ті часи самобутньої народної системи фізичного виховання було відомо два види змагань у кулачних боях: масові бої – «Стінка на стінку» та одиночні єдиноборства «Один на один» або «Сам на сам».

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

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

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

Правила Браутона проіснували близько ста років майже без змін. Техніка боксу мала мало спільного з сучасною. Використання елементів боротьби і підніжок додавало бою силовий характер і обмежувало швидкість пересувань по рингу, оскільки увага боксерів була направлена не тільки на те, щоб захиститися від ударів, але і на те, щоб уникнути захоплення і підніжок. Нові правила, відомі під назвою «Правила лондонського призового рингу», були прийняті в 1838 р. Вони склалися з 29 пунктів і уточнювали в основному не дії боксерів, а юридичну сторону змагань.

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

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

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

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

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

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

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

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

Щодо віку українського боксу питання залишається відкритим. Його можна розпочати з кінця XIX ст., «Енциклопедія боксу» наполягає саме на цих фактах. Сучасні ветерани, більше прихильні наполягати про розвиток боксу в Україні у повосенні часи, знову ж таки нагадуючи про школи боксу у Донбасі, Львові, Харкові та Києві.

Із здобуттям Україною незалежності у 1991 р., вітчизняний бокс починає відроджувати свою власну славну історію. З 1992 року Федерація боксу України стала рівноправним членом АІБА і ЄАБА. На всіх міжнародних змаганнях боксери України виступають самостійною національною командою під своїм державним прапором та гербом.

Спортивному світові стають відомими імена бійців високого класу в різних вагових категоріях, серед них брати Віталій та Володимир Клички, В. Узелков, В. Ломаченко, О. Усик, Т. Шелестюк, Є. Хитров, О. Гвоздик, Д. Берінчик тощо.

*Література:* [1; 3; 5; 11]

## **2. Основи методики навчання боксу**

---

Вирішуючи завдання навчання, тренер опирається у своїй повсякденній роботі на головні дидактичні принципи педагогіки.

Знання та виконання цих принципів, які відображають основні вигоди до педагогічного процесу, дають можливість тренеру правильно органі-

зувати процес навчання, з більшими успіхами та у більш короткий строк озброїти студентів спеціальними знаннями, навичками та вміннями.

Навчання боксу складається з отримання новачками відповідних знань, розучування вправ, аналіз та виправлення помилок.

У своїй роботі тренер використовує показ, пояснення, розповідь, бесіду, лекцію.

Основним методом навчання боксерів є показ, який поєднується з поясненням. Техніку боксу тренер показує один або разом з ким не-будь із студентів (для вивчення захисту та контрударів). Тактичні прийоми демонструються в парі з боксером, який у достатній мірі володіє технікою і тактикою.

У результаті показу прийомів, пояснення техніки їх виконання і тактичного використання у студентів повинно скластись правильне уявлення про виконання боксерських прийомів.

Приєм вивчається в цілому і по елементам, шляхом багаторазового його виконання у повільному та швидкому темпах, у простих та складних умовах. Зазвичай кожне тренування починають з повторення та удосконалення раніше вивченої техніки і тактики, а потім вже приступають до вивчення нового матеріалу. При повторенні пройденого тренер нагадує, як виконується прийом, вказує на характерні помилки, які допускають студенти.

Вивчення нового матеріалу починається з пояснення тактичного призначення вправи чи прийому, а закінчується показом техніки його виконання. Практичне оволодіння прийомом спочатку відбувається в одній чи двох шеренгах (без рукавичок) під команду тренера.

При вивченні у шеренгах використовують методичний прийом: тренер наносить удар у напрямку шеренги, на що новачки відповідають миттєвим захистом (чи контрударом). Цей же методичний прийом у подальшому може бути використаний боксерами самостійно і в парах.

Після того як прийоми засвоєно в шеренгах, переходять до вправ які вивчають удари та захисні дії під час ходьби. Щоб новачки більш швидше і правильно опанували вправи під час руху, їх ритмом та амплітудою, попереду слід самостійно поставити найбільш технічного і досвідченого направляючого, а інших новачків розташувати через одного, чергуючи більш підготовлених з менш підготовленими. Це дозволить тим хто йде позаду рівнятися на успішніших. Основні вправи з партнером у боксерських рукавичках в процесі навчання боксу проводиться в шеренгах і в парах.

Починати навчання новачків слід з вправ в шеренгах та на місці. Це дає можливість краще засвоїти студентами елементи техніки боксу. Наприклад, боксери однієї шеренги наносять боксерам іншої шеренги удари по рукавичкам, в голову чи тулуб або одна шеренга атакує – інша захищається. Після цього прийоми освоюються в русі спочатку без контрударів, а потім з використанням ударів у відповідь або зустрічних контрударів. На більш пізньому етапі навчання, коли новачки оволоділи основами техніки, новим прийомом навчають зразу з вправ в парах. У цих вправах зазвичай один з партнерів атакує, а другий тільки захищається або захищається і контратакує. Потім у наступ-



ному раунді партнери міняються ролями. Завдання може бути й іншим: партнери протягом раунду по черзі міняються ролями: один атакує – інший захищається та контратакує, а потім навпаки.

Умовний бій – вправи з партнером в рукавицях по відповідному завданню – може бути одностороннім чи двостороннім.

В односторонньому бою один атакує, інший захищається або ж, захищаючись, контратакує. У двосторонньому бою обидва боксери довільно ведуть бій, але з обмеженим вибором бойових засобів.

На тренуванні вправи в умовному бою виконуються одночасно усіма боксерами, які рухаються по всьому залу: кількість раундів умовного бою залежить від підготовленості групи та складності завдань.

Вільний бій проводиться з метою удосконалення усього пройденого навчального матеріалу. Під час вільного бою проявляються і в той же час формуються основні фізичні, моральні та вольові якості боксера, його тактичні вміння та технічні навички. Вільний бій під час навчання повинен проходити без азарту та зайвої емоційності.

Кожен сильний удар змушує боксера-новачка напружуватись: відчуття небезпеки сковує боксера, його рухи стають неприродними, він починає діяти примітивно, забуває та боїться застосовувати вивчені, але ще не закріплені прийоми, втрачає контроль над своїми діями. Бій переходить у бійку, яку потрібно терміново зупиняти. Деякі тренери пропонують у таких випадках боксерам розійтись у протилежні кути рингу і дають команду до бою з тінню; лише після того, як боксери заспокоються, їм дозволяють знову продовжувати бій.

Під час бою тренер спостерігає за боксерами, щоб після закінчення мати можливість проаналізувати усі слабкі та сильні сторони кожної пари.

Це привчає боксерів серйозно відноситись до кожного бою та виконувати поставлені перед ними завдання.

В перший рік занять вільний бій виконують одночасно всі боксери групи. При такому способі ведення вільного бою кожна пара новачків проводить бій більш вільно та невимушено, так як не відчуває себе у центрі уваги інших.

Перед початком вправи партнери обов'язково повинні отримати від тренера вказівки, що до ведення бою. Краще всього, якщо партнер не буде знати про завдання іншого. Після закінчення раунду чи поєдинку відбувається обговорення завдань, як вони були виконані. Розвивається боксерське мислення.

На тренуваннях другого року навчання вільний бій слід проводити на рингу. Перед боєм боксери по черзі розминаються відповідно завчасно складеному складу пар. Рекомендується провести один–два раунди умовного бою і лише потім перейти до вільного бою. В той час, коли одна пара веде бій, дві інші розминаються.

Під час вільного бою тренер може вказати боксеру на окремі помилки, але краще це робити у перервах між раундами, щоб не заважати йому самостійно вирішувати завдання, які виникають в бою.

Після закінчення вправи тренер разом з боксером розбирає всі позитивні та негативні сторони бою.

Бій з тінню чи уявним суперником дозволяє боксеру, імітуючи реальний бій, вивчати та удосконалювати різноманітні технічні і тактичні дії. Розвиває боксерське мислення.

Вправи на снарядах дозволяють боксеру у процесі навчання і тренування удосконалювати техніку ударів та обманних дій, розвивати спеціальні фізичні якості. Для вправ зі снарядами, які виконуються у спеціальних спорядних рукавичках, боксеру необхідно ретельно забинтувати руки. До цих вправ в тренуванні рекомендується переходити після проведення вільного (чи умовного) бою.

На кожному тренуванні у вправах зі снарядами вирішується конкретне завдання, залежно від якого визначається форма та характер вправи.

У вправах зі снарядами боксер повинен виконати наступні вимоги: наносити всі удари з положення бойової стійки, без замахів, страхуючись вільною рукою; правильно вибирати дистанцію для нанесення удару та виконувати захисні дії після атаки.

Вправи з боксерськими «лапами» у навчанні і тренуванні боксерів-новачків можуть використовуватись на початку як засіб, який дозволяє тренеру-викладачу перевірити правильність виконання ними техніки ударних рухів.

На більш пізньому етапі навчання та удосконалення студентів, і особливо під час їх підготовки до змагань, тренер-викладач повинен ставити перед спортсменами, які відпрацьовують на «лапах», відповідні тактичні завдання: чергувати різноманітні удари в голову та тулуб, готуючи атаку обманними діями; використовувати захист з контра такою тощо.

Тренеру слід амортизувати удари боксерів «лапами». Однак неможна рухати «лапи» назустріч ударам, так як у цьому випадку як у спортсмена, так і у самого тренера складається хибне уявлення про силу й точність ударів і навіть можна травмувати руку спортсмена.

Групове тренування є основною формою проведення навчально-тренувальної та виховної роботи у боксі.

Найбільш часто в процесі навчання боксу використовується навчально-тренувальне заняття, яке складається з трьох частин – підготовчої, основної та заключної.

Призначення підготовчої частини: загальне розігрівання організму і підготовка його до виконання вправ основної частини заняття, сприяння різносторонньому фізичному розвитку та розвитку спеціальної координації і технічних навиків.

Прийнявши рапорт, тренер ознайомлює спортсменів з темою та завданнями тренування і перераховує основні засоби, за допомогою яких ці завдання вирішуються. Для наочності він повинен показати декілька вправ чи прийомів, щоб створити правильне уявлення про те, що вивчається на занятті.

Тренер може провести невелику бесіду по розділам теорії боксу чи з питань виховання. Організаційне та дисциплінарне значення має використання на занятті стройових вправ, поворотів, ходьби під рахунок та ін.

У підготовчій частині використовуються також загально розвиваючі та спеціальні вправи в русі та на місці, вправи в парах без рукавичок, вправи

ігрового характеру, бій з тінню та ін. Інколи у підготовчій частині тренування можна використати спортивні чи рухливі ігри та естафети, не доводячи, однак, щоб спортсмени надмірно захоплювались та втомлювались, так як це може негативно вплинути на їх здатність сприймати навчальний матеріал основної частини тренування.

Завдання основної частини: навчання техніки і тактики боксу, покращення фізичної та спеціальної підготовленість спортсменів, виховання у них вольових якостей.

Навчання та удосконалення техніки і тактики боксу починається з вправ без рукавичок. Спортсмени шикуються лицем до тренера в одну чи декілька шеренг. Найбільш здібних боксерів і боксерів низького зросту розташовують у першій шерензі. При такому шикуванні тренеру легше слідкувати за тим, як виконують вправи боксери які стоять позаду, які зможуть копіювати техніку більш підготовлених.

Після вправ на місці спортсмени довільно виконують прийоми, вільно рухаючись по залу, або вивчають їх у бою з тінню.

Вивчення прийомів у боксерських рукавичках спочатку виконується в двох шеренгах, а потім при довільному переміщенні по залу. Після декількох раундів і вправ в парах на виконання окремих прийомів приступають до умовного бою у різних тактичних обставинах, згодом переходять до вправ вільного бою. Після вільного бою боксери виконують вправи з боксерськими снарядами та виконують бій з тінню.

У кінці основної частини заняття застосовуються гімнастичні вправи – спочатку без обтяження, а потім з обтяженням.

Закінчують основну частину рухливими іграми.

Завдання заключної частини заняття – привести організм спортсменів у відносно спокійний стан. В неї входять: заспокоїливі вправи та вправи на відновлення дихання, вправи на розслаблення м'язів. Потім тренер підводить підсумки заняття, говорить про недоліки та позитивні сторони боксерів, дає домашнє завдання.

Окрім навчально-тренувальних занять, у навчанні використовуються й інші, які в залежності від періодів підготовки вирішують відповідні завдання: розвиток фізичних якостей, удосконалення техніки і тактики боксу, практики ведення бою, підготовка до змагань.

Крім практичних занять, у навчанні використовуються й теоретичні заняття у формі окремих лекцій чи бесід, які проводить тренер як з усією групою, так і індивідуально з боксером. У завдання цих бесід входить повідомити спортсменам відповідні знання з боксу, привити їм необхідні моральні якості, а також сприяти росту їх спортивної культури.

З самого початку навчання тренеру слід ретельно роз'яснювати спортсменам, що собою уявляє бокс як вид спорту, яке значення у бойових вправах має бойове мислення та хитрість. Необхідно переконати спортсменів у тому, як важливі для успіху в боксі всебічна фізична підготовка та правильний режим. У бесідах, які тренер повинен проводити зі спортсменами протя-

гом 5–10 хв перед кожним заняттям, потрібно постійно досягати того, щоб вони розуміли зміст та завдання дій які мають виконувати і призначення кожної вправи. Особливо важливо постійно нагадувати про те, що вивчення техніки у вправах з партнером має виконуватись при повній взаємній довірі: партнери зобов'язані допомагати один одному засвоювати прийоми боксу, не допускати грубошів в умовних чи тренувальних боях. Лише при цих умовах новачки, які навчаються у секції, зможуть вивчити запропонований їм об'єм техніки та оволодіти вмінням майстерно боксувати.

Вже на перших заняттях потрібно познайомити новачків з деякими правилами: про обов'язки боксерів, про заборонені дії.

В бесіді з боксерами про техніку і тактику завжди слід наводити приклади підготовки кращих боксерів України та Світу.

*Література:* [8–10; 12; 16; 18; 19]

### 3. Техніка боксу (основні поняття)

Технічна підготовка спортсмена передбачає навчання його техніці рухів і дій, як засобу спортивної боротьби й доведення їх до необхідного ступеня досконалості. У процесі спеціальної технічної підготовки боксер вивчає біомеханічні закономірності рухів і дій, практично освоює техніку пересування, ударів, захистів, контрударів у повній їх взаємодії і координації, надаючи цьому тактичний зміст.

Формування техніки в кожного боксера має свої особливості, що залежать від швидкості виникнення в нього рухових навичок, фізичної підготовленості (головним чином координації й швидкісно-силових якостей), типу нервової системи й вольових якостей (сміливості, рішучості, упевненості, витримки й наполегливості).

Рівень технічної підготовки боксера є основним компонентом у формуванні індивідуальної манери бою. Чим вище технічний клас боксера, тим яскравіше проявляється його індивідуальність у період змагань [19; 20; 22].

Для успішних занять боксом та ведення бою боксеру перш за все необхідно засвоїти техніку боксу.

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

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

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

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

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

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

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

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

Навчання, як правило, розпочинають з класичної бойової стійки.

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

Від правильності засвоєння бойової стійки багато в чому залежить й засвоєння інших рухів.

Навчання слід починати з фронтальної (навчальної) стійки.

**Техніка виконання** – ноги розміщені на одній лінії на ширині плечей, ступні паралельні. Кисті рук зжаті в кулак, руки вільно зігнуті у ліктях, лікті прикривають тулуб, голова опущена, живіт втягнутий. Вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Ця позиція має переважно навчальне значення, у якій засвоюються основні боксерські рухи.

Потім спортсменів ставлять у лівостороннє (більш сильна права рука) або правостороннє (більш сильна ліва рука) бойове положення. При лівосторонньому положенні ліва нога знаходиться попереду. Права нога знаходиться на відстані приблизно одного кроку назад та на півкроку вправо паралельно лівій нозі. Стопи паралельні, ноги злегка зігнуті в колінах. Маса тіла рівномірно розподілена на обох злегка зігнутих ногах, що дає можливість, відштовхуючись то однією, то іншою, короткими кроками легко пересуватись вперед, назад, вліво, вправо, зберігати стійкість. Тулуб трішки нахилено назад. Ліва, зігнута в лікті рука, винесена перед тулубом, при цьому лікоть опущений, лівий кулак знаходиться приблизно на рівні плечового суглоба. Права, зігнута у лікті рука, розміщається перед грудьми. Лікоть опущений, правий кулак знаходиться праворуч біля підборіддя і повернутий всередину. Голова трохи опущена.

Положення правосторонньої бойової стійки виконується так само лише у дзеркальному відображенні.

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

### 3.1. Переміщення боксера по рингу

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

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

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

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

### 3.2. Бойові дистанції

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

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

Дії боксера у тій чи іншій дистанції викликані різними чинниками: рівнем його фізичної підготовки, вмінням координувати свої рухи, швид-

кістю, витривалістю, силовими якостями, спритністю, технічною підготовкою, психологічним станом тощо. Боксер із швидкою реакцією, переконавшись в тому, що його супротивник діє більш повільно, намагається вести бій у середній дистанції, викликаючи противника на атаку, буде її перехоплювати, попереджати своїми ударами та поразити у відкриті місця. Вибір дистанції для ведення бою залежить від тактичних задумів та технічних вмінь боксера, який намагається вести бій у зручній для нього дистанції. Бід час бою, дистанції, як правило, змінюються, і боксер, який вміє вести бій у всіх дистанціях, може застосовувати більш широкий арсенал технічних засобів.

### ***3.2.1. Дальня дистанція***

Дальня дистанція визначається відстанню, з якої боксер, який знаходиться у бойовій стійці, за допомогою переміщення вперед зможе нанести супернику удар. Щоб успішно провести атаку з цієї дистанції, боксер має відволікати увагу суперника постійною зміною своїх положень і обманними діями.

Тому дальня дистанція вимагає віртуозного виконання обманних та підготовчих дій, легких невимушених переміщень та рішучих атак у сполученні з майстерним захистом. Дальня дистанція визначається боксером індивідуально, залежно від морфологічної структури тіла, фізичних та техніко-тактичних якостей.

Ведення бою на дальній дистанції має свої психологічні особливості. Боксер повинен володіти гострим сприйняттям, вміти відрізнити обманні дії противника від справжніх, одночасно продумати план власних активних дій та бути готовим перехопити атаку супротивника. Важливе значення також має відчуття дистанції та часу, а також правильна оцінка тактики суперника.

### ***3.2.2. Середня дистанція***

На середній дистанції у боксерів значно менше часу для обдумування своїх дій. Відстань до суперника така, що можна наносити удари руками не роблячи попередніх рухів уперед. Спортсмен намагається якомога швидше попередити контратаку свого супротивника, передбачити його дії. Якщо на дальній дистанції боксери використовують одиночні або подвійні удари, то в середній вони застосовують серії ударів – прямих з боковими або бокових знизу тощо. Бій на середній дистанції набуває найбільш активної форми, при цьому слід мати на увазі, що найсильніші удари наносяться саме в середній дистанції, так як положення боксерів достатньо стійкі та зібрані. На цій дистанції в основному використовують захист за допомогою тулуба та переміщень короткими кроками, які потребують від боксерів відмінної фізичної та технічної підготовки.

### ***3.2.3. Ближня дистанція***

Це таке положення, при якому боксери можуть, як вільно діяти руками не торкаючись один одного, так і торкатися суперника грудьми, плечима, головою з грудьми та плечем, підставкою та накладкою рук на руки суперника і мають можливість наносити лише короткі удари руками.

Бій на ближній дистанції відбувається більш насичено, активніше ніж на інших дистанціях. Ведення бою на цій дистанції вимагає розвитку м'язово-рухових відчуттів, вміння розслаблятися і вчасно напружувати м'язи та відчувати реакцію суперника. Через близьке положення суперника боксери встигають реагувати на удари в основному підставками та накладками.

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

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

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

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

Правила боксу дозволяють наносити удари тільки стиснутим кулаком в спеціальній боксерській рукавичці (10–12 унцій) з м'яким наповнювачем. При ударі кисть руки отримує значне навантаження, тому необхідно вміти правильно стискати її в кулак. Для попередження травм кисті стиснутої в кулак, в момент удару її положення має бути наступним: пальці зігнуті та притиснуті до долоні, великий палець притиснутий до середньої фаланги вказівного. Ударною поверхнею кулака служать голівки п'ясткових кісток. У початковий момент удару пальці не напружені, лише безпосередньо перед ударом їх необхідно напружити та міцно стиснути, це забезпечить необхідну жорсткість при зіткненні.

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



вав її в положенні кулака. Довжина бинта має бути два метри в довжину та чотири–п'ять сантиметрів завширшки.

Під час бою суперники намагаються наносити удари в найбільш уразливі місця супротивника: нижню щелепу, скроню, область сонячного сплетіння, область печінки та селезінки, область серця.

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

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

**Захист руками** – високонадійний та ефективний. У захисті руками прийнято розрізняти пасивний та активний захист.

До пасивного захисту відносять підставки, блоки, відбивання.

Одним із активних прийомів захисту є контрудари.

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

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

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

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

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

Це досить складний клас захисту, перевага якого полягає в тому, що руки боксера залишаються вільними від протидії атакам суперника при збереженні бойової дистанції, що створює можливість для швидкої атаки у відповідь.

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

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

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

Під час бою спортсмени часто використовують комбіновані види захисту, наприклад, крок назад з підставкою долоні від прямого удару в голову або ухил з одночасною страховкою голови тильною поверхнею відкритої кисті тощо.

**Література:** [19; 20; 22]

## 4. Тактика боксу

**Тактика** – це розділ теорії боксу, в якому вивчаються форми, види, способи та засоби боротьби з різними за манерою ведення бою суперниками. Тактична майстерність боксера проявляється у здатності нейтралізувати сильні сторони суперника, використовувати його слабкі сторони і одночасно з цим уміло застосовувати свою, індивідуальну манеру бою.

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

**Підготовчі дії** включають в себе:

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

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

**Атака** – найкращий тактичний засіб єдиноборства для досягнення перемоги. Але під час атаки боксерові слід розраховувати на успіх лише в тому випадку, якщо він проводить атаку своєчасно та несподівано для супротивника. У цьому й полягає його тактична перевага перед суперником, адже він сам являється ініціатором бою, може розпочати атаку в момент найбільшої готовності до дій. Саме тому до атаки слід добре підготуватися; одним із моментів успішної атаки є вміння розкрити захист суперника обманними діями, відволікти його увагу від вибраної для удару цілі, цим самим створити зручне положення для нанесення удару.

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

Тактичні задуми можуть передбачати також **оборонні дії**. Під час швидких атак серіями ударів боксер, який обороняється, намагається надійно прикрити голову руками для того, аби своїми дещо пасивними діями трохи

втомити суперника. Виконуючи задачу ухилами та нирками, він виявляє, в яких місцях відкривається суперник під час атак. Після отримання сильного удару боксер намагається вийти з бою або ж увійти у ближній бій та блокувати суперника пасивними діями для того, щоб відпочити, прийти до тями, зібратися, підготуватися та вибрати незручний для супротивника момент, тоді й розпочати власну атаку. Оборонні дії часто застосовують для того, щоб відволікти увагу суперника.

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

Але звичайно ж головним завданням тактичної підготовки боксера є правильне планування бою та реалізація цього плану.

*Література:* [18; 19; 21]

## **5. Фізична підготовка боксера**

---

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

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

Фізичну підготовку розділяють на загальну та спеціальну.

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

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

Вправи для загального розвитку можна розподілити на вправи прямого та непрямого впливу.

**Вправи непрямого впливу** сприяють розвитку загальної гнучкості, спритності, сили, швидкості, тобто допомагають спортсменові краще підготуватись до спеціального тренування.

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

**Спеціальна фізична підготовка** спрямована на розвиток фізичних здібностей, які відповідають, в даному випадку, специфіці боксу. Це вправи для розвитку координації рухів при ударах та захисті, в переміщенні, ігрові вправи бій з тінню, вправи на спеціальних боксерських снарядах (мішках, грушах, на «лапах»), спеціальні вправи з партнером.

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

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

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

Фізична підготовка є базою для досягнення високих результатів у боксі. Без хорошої фізичної підготовки в умовах поєдинку ефективний тривалий прояв технічних, тактичних, психічних навичок та якостей боксера просто неможливий. Тому фізична підготовка у єдності з процесом вдосконалення елементів техніки й тактики боксера є однією з провідних ланок тренування в цілому.

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

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

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

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

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

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

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

Виховання сили боксера має йти за двома напрямками :

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

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

Розрізняють два методи виховання сили боксера – аналітичний і цілісний.

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

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

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

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

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

Розрізняють загальну й спеціальну швидкість спортсмена.

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

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

В основі аналітичного методу виховання швидкості боксера лежить виборче та цілеспрямоване вдосконалення окремих форм швидкості – так званої швидкості одиночних ударів, серії ударів, швидкості пересування, часу захисної реакції. Цілісний метод, в свою чергу, направлений на комплексне поліпшення цих швидкісних якостей боксера при виконанні ним складних технічних дій в умовах безпосереднього контакту із супротивником. Для розвитку швидкості можуть бути з успіхом використані «бій з тінню», вправи на боксерських снарядах, вправи зі скакалкою, на «лапах» тощо.

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

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

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

Витривалість можна визначити як здатність протистояти втомі. Основою витривалості боксерів є хороша загальна фізично підготовка, відмінно поставлене дихання, вміння розслабити м'язи між активними ударними «вибуховими» діями та удосконалення технічних прийомів, тому що чим більше вони автоматизовані, тим менше груп м'язів включаються до виконання руху.

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

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

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

**Гнучкість.** Під гнучкістю розуміють здатність боксера виконувати рухи з необхідною амплітудою. Оптимальна амплітуда рухів має дозволяти боксеру як найкраще проявляти силу, швидкість, спритність, витривалість. Засобами для розвитку гнучкості є рухи гімнастичного характеру на розтягування, які впливають на окремі групи м'язів, які сприяють збільшенню амплітуди рухів.

**Рівновага.** Під рівновагою розуміють швидкість збереження стійкого положення тіла при нанесенні ударів, виконанні захисних дій, переміщень в

умовах поєдинку. Ефективно виконувати бойові дії боксер зможе лише якщо він володіє тонкою здатністю стійкої динамічної рівноваги.

Для розвитку здатності зберігати стійку рівновагу використовують вправи «на рівновагу» (ходьба по колоді, бочці та ін.) та вправи для удосконалення функцій вестибулярного апарату (біг зі зміною напрямку, перекиди та ін.).

*Література:* [6; 7; 13; 15]

## **6. Психологічна підготовка боксера**

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

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

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

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

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

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

- усвідомлення своєрідності спортивних задач майбутнього змагання;
- вивчення слабких та сильних сторін супротивників;
- формування твердої впевненості у своїх силах та можливостей для здобуття перемоги;
- подолання негативних емоцій та створення стану психологічної готовності до бою;
- психологічну підготовку до максимальних вольових та фізичних навантажень;



– уміння максимально розслабитися після бою та швидко мобілізувати свої сили до бою наступного.

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

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

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

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

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

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

**Відчуття часу** визначається особливостями протікання фізіологічних та психічних процесів в організмі людини. Урівноваженість процесів збудження та гальмування створює передумови для утримання від несвоєчасного руху. Деякі боксери мають відмінне відчуття часу та вміють вибирати моменти атаки тоді, коли супротивник вже не в змозі уникнути удару. Завдяки розвиненому відчуттю часу боксер здатен оцінити тривалість раунду, перерви, окремих часових інтервалів бойових дій та раціонально використовувати власні сили.

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

**Відчуття свободи рухів.** Однією із відмінних рис майстерності боксера є вміння триматися вільно та невимушено під час бою у складних умовах поєдинку. Основою для розвитку відчуття свободи рухів є оволодіння координацією рухів і правильною технікою з оптимальним чергуванням розслабленням та напруженням м'язів, вмінням наносити удари різної сили, що виховує впевненість в собі.

**Відчуття удару.** Одним з важливих якостей боксера є відчуття удару, пов'язане з сприйняттям швидкості та з урахуванням моменту досягнення

цілі кулаком. Боксер повинен навчитися наносити удари різної сили, швидкості і довжини та з різних вихідних положень. Розвиток відчуття удару відпрацьовується у вправах на мішках, снарядах та «лапах».

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

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

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

Під час проведення «бою з тінню» та тренування на мішку, на насипній груші, на «лапах», боксер повинен в думках уявляти всі дії уявного супротивника, який завдає йому ударів, захищається, рухається. У кожному митті виконання цих вправ боксерові важливо проводити удари, захищатися та пересуватись не механічно, а залежно від створюваних його фантазією дій супротивника. Це, так би мовити, – підготовча фаза у вихованні бойового мислення. Основним же засобом виховання бойового мислення є проведення тренувального бою. Боксер, уважно спостерігаючи за діями свого супротивника, повинен прагнути передбачити його удар, захист або іншу дію й миттєво виконати найбільш розумну протидію, яка може забезпечити йому успіх. Без розвинутого бойового мислення боксер не здатний самостійно та вірно тактично будувати стратегію бою або змінювати тактику під час проведення поєдинку.

**Вольова підготовка.** Важливим фактором для перемоги є воля, під якою розуміють здатність керувати собою – своїми діями, вчинками, думками, переживаннями – для досягнення свідомо поставлених цілей.

Боксеру доводиться постійно долати всілякі труднощі, зокрема величезні фізичні навантаження, втому, стійко переносити больові відчуття, у складних умовах миттєво зорієнтуватись, обміркувати обстановку та прийняти рішення. Його діяльність має суто вольову направленість, тому виховання волі у боксера – одне з головних завдань сучасного тренування. Для цього потрібно знати та враховувати мотивуючі сили, які допомагають боксеру долати труднощі на шляху до досягнення цілей.

Надзвичайно важливо в процесі навчально-тренувальної роботи не лише підготувати висококваліфікованого спортсмена з точки зору його фізичних, технічних і тактичних якостей і навичок, але й позитивно впливати на розвиток його характеру, відчуття колективізму, різносторонніх інтересів, правильного відношення та любові до спорту та інших якостей особистості. Важливим фактором розвитку особистості є самовиховання, організація якого повинна керуватися тренером.

**Література:** [1; 14; 16; 21]

1. Атилов А. Современный бокс / А. Атилов. – Ростов н/Д : Феникс, 2003. – 640 с.
2. Атилов А. Бокс за 12 недель / А. Атилов. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 160 с.
3. Атилов А. Вива бокс! / А. Атилов. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 144 с.
4. Атилов А. А. Школа бокса для начинающих / А. А. Атилов. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 224 с.
5. Булычёв А. И. Бокс : учеб. пособ. для секций коллективов физической культуры / А. И. Булычев. – М. : Физкультура и спорт, 1965. – 200 с.
6. Бутенко Б. И. Специальная подготовка боксера / Б. И. Бутенко. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 175 с.
7. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 340 с.
8. Гандельсман А. Б. Физиологические основы методики спортивной тренировки / А. Б. Гандельсман, К. М. Смирнов. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 232 с.
9. Гаськов А. В. Теория и методика спортивной тренировки в единоборствах / А. В. Гаськов. – Улан-Удэ, 2007. – 210 с.
10. Горюнов А. И. Особенности становления спортивного мастерства боксеров / А. И. Горюнов // Средства и методы совершенствования технического мастерства техникумов физкультуры ; под ред. А. А. Гужаловского. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 285 с.
11. Дегтярев И. П. Бокс : учеб. для ин-тов физкультуры / И. П. Дегтярев. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 398 с.
12. Дегтярев И. П. Совершенствование структуры тренировочных средств боксеров олимпийского резерва / И. П. Дегтярев, А. В. Гаськов // Бокс: ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – С. 40–42.
13. Дергунов Н. И. Специальная подготовка и комплексный контроль в единоборствах (на примере бокса) / Н. И. Дергунов, О. В. Ендропов, А. А. Калайджян. – Новосибирск : изд-во НГПУ, 2008. – 250 с.
14. Джероян Г. О. Предсоревновательная подготовка боксеров / Г. О. Джероян, Н. А. Худадов. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 320 с.
15. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 280 с.
16. Ильин Е. П. Методические указания к практикуму по психофизиологии (изучение психомоторики) / Е. П. Ильин. – Л. : изд-во РГПИ им А. И. Герцена, 2005. – 56 с.
17. Лаптев А. П. Критерии эффективности тренировочной деятельности боксеров / А. П. Лаптев. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 128 с.
18. Лаптев А. П. Управление тренированностью боксеров / А. П. Лаптев, В. Лавров, П. А. Левитан. – М. : Физкультура и спорт, 2003. – 156 с.

19. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для ин-тов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 543 с.

20. Романенко М. І. Бокс / М. І. Романенко. – Київ : Вища школа, 1978. – 296 с.

21. Филимонов В. И. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) / В. И. Филимонов, Р. А. Нигмедзянов. – М. : ИНСАН, 2007. – 416 с.

22. Щитов В. К. Бокс. Основы техники бокса / В. К. Щитов. – Ростов н/Д : Феникс, 2007. – 234 с.