МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНИ
«КИЇВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ
імені ІГОРЯ СІКОРСЬКОГО»

ЄДИНОБОРСТВА. БОКС

Навчальний посібник

Рекомендовано Методичною радою КПІ ім. Ігоря Сікорського
як навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра
за освітньою програмою: всі
спеціальності

Укладачі: В.В. Назимок, Н.М. Гаврилова, В.Е. Мартинов Ю.О,
Добровольський В.Е.

Київ
КПІ ім. Ігоря Сікорського
2023

Єдиноборства. Бокс. / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад. Назимок В.В., Гаврилова Н.М., Мартинов Ю.О., Добровольський В.Е., Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2023. 165с.

Гриф надано Методичною радою КПІ ім. Ігоря Сікорського

(протокол № 9 від 22.06.2023 р.)
за поданням Вченої ради факультету біомедичної інженерії
(протокол №10 від 29.05.2023 р.)

Навчальний посібник

«ЄДИНОБОРСТВА. БОКС»

Укладачі:

1. Назимок Віктор Васильович, старший викладач
2. Гаврилова Надія Михайлівна, старший викладач
3. Мартинов Юрій Олександрович, старший викладач
4. Добровольський Володимир Едвардович, старший викладач

Рецензенти: Сичов С.О., професор кафедри біобезпеки і здоров'я людини, ФБМІ НТУУ "КПІ імені Ігоря Сікорського", доктор педагогічних наук, професор.

Вихляєв Ю.М., професор кафедри фізичного виховання та здоров’я, Київського національного університету технології та дизайну, доктор педагогічних наук, професор.

Відповідальній редактор: Хіміч І.Ю., доцент кафедри теорії оздоровлення і спорту, ФБМІ НТУУ «КПІ імені Ігоря Сікорського», кандидат педагогічних наук, доцент.

ЗМІСТ

ВСТУП **6**

1. ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТКУ БОКСУ В УКРАЇНІ ТА СВІТІ **7**

2. ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЛЮДИНИ ПРИ ЗАНЯТТЯХ БОКСОМ **16**

3. СТРЕСОВІ СТАНИ ПРИ ЗАНЯТТЯХ БОКСОМ **22**

4. ТРАВМАТИЗМ ПРИ ЗАНЯТТЯХ БОКСОМ І ЙОГО ПОПЕРЕДЖЕННЯ **23**

4.1. Особливості виконання вправ **28**

4.2. Поведінка спортсменів. **29**

4.3. Перетренованість та перенапруження при заняттях боксом **31**

5. ТЕХНІКА БОКСУ **32**

5.1. Бойова стійка **32**

5. 2. Положення кулака при ударі **34**

5.3. Способи зміцнення кулака **35**

5.4. Удари **36**

5.4.1. Класифікація ударів. **37**

5.4.2. Методичні прийоми навчання ударів. **43**

5.5. Захисні дії боксера **45**

5.6. Техніка переміщення боксера на ринзі **50**

6. ТАКТИКА БОКСУ **55**

6. 1. Бій на ближній дистанції **59**

6.1.1. Основні завдання ближнього бою. **60**

6.1.2. Вказівки до ведення ближнього бою. **61**

6.1.3. Вправи та правила для бою на ближній дистанції. **62**

6.2. Характеристика бою на середній дистанції **64**

6.2.1. Ліміт часу для середньої дистанції. **64**

6.2.2. Специфіка бою на середній дистанції. **64**

6.2.3. Техніка боксу для середньої дистанції бою 65
6.2.4. Бойова стійка. 66
6.2.5. Пересування. 66
6.2.6. Атака. 66
6.2.7. Захист. 68
6.2.8. Контратака. 68

6.3. Характеристики бою на дальній дистанції. 68
6.3.1. Форми ведення бою на дальній дистанції. 69
6.3.2. Певний стиль ведення бою. 70
6.3.3. Особливості стійки. 70
6.3.4. Якості боксера для бою на дальній дистанції. 71
6.3.5. Особливості контратаки. 72

6.4. Тактика ведення бою з високим суперником 73

6.5. Тактика ведення бою з низьким суперником 75

6.6. Тактика ведення бою з суперником, що має сильний удар 79

6.7. Тактика ведення бою із суперником шульгою 81

7. ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА 88

7.1. Витривалість та шляхи її розвитку 91
7.1.1. Швидкісна витривалість. 92
7.1.2. Силова витривалість. 93

7.2. Методи швидкісно-силової підготовки боксерів 96

7.3. Координаційні здібності боксера і методика їх розвитку 100
7.3.1. Загальні положення методики і основні засоби поліпшення координаційних здібностей боксера. 103
7.3.2. Координованість, види координаційних здібностей. 105

8. СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА 110

9. ПОНЯТТЯ «ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА» БОКСЕРА 113

10. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ В АМАТОРСЬКОМУ БОКСІ 117

10.1. Вимоги до інвентарю змагань. 117

10.2. Характер і система проведення змагань 117

10.3. Вікові та розрядні обмеження **118**

10.4. Допуск до участі в змаганнях **119**

10.5. Визначення переможців **120**

10.6. Штрафні очки **123**

10.7. Удари нижче поясу **124**

10.8. Нокдаун і нокаут **124**

10.9. Протести. **126**

10.10. Організація і проведення змагань в аматорському боксі **126**

10.10.1. Місце проведення змагань. **126**

10.10.2. Зважування. Загальні правила. **127**

10.10.3. Складання пар боїв. **130**

10.10.4. Секундант (тренер) боксера. **130**

10.10.5. Головна суддівська колегія змагань. **131**

10.10.6. Допоміжний суддівський персонал. **140**

11. КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ **142**

ЛІТЕРАТУРА **163**

ВСТУП

Бокс називають спортом усіх часів. Історія його розвитку нараховує близько п’яти тисяч років. Кулачний бій як спортивне єдиноборство виник ще на ранніх стадіях розвитку суспільства.

У різні часи бокс був представлений як видовищний захід та як частина системи виховання воїнів. З глибини віків до нас дійшов бокс як вид спорту. Він явився продовженням традицій кулачного бою, успадкувавши від нього риси мужності та високої спортивної гуманності.

Бокс є дуже популярним видом спорту. Це пояснюється тим що людей не здібних до боксу не існує. З числа відомих боксерів світового рівня можна зустріти і швидких, і відносно повільних, спортсменів з астенічною тіло будовою та потужних з розвиненою м’язовою системою. В одній і тій же ваговій категорії можна побачити як і дуже високого спортсмена так і досить низькорослого боксера. Бокс – компенсаторний вид спорту, де недолік одних фізичний якостей можливо компенсувати іншими. Це такий вид спорту, який не накладає на можливості та здібності своїх шанувальників ніяких обмежень.

Існує думка, що бокс неестетичний вид спорту, що бокс – це бійка та головною його ціллю є навчитися наносити удари для побиття суперника та подолання його опору грубими прямолінійними діями. Така думка є хибною. Це поєдинок інтелектуалів, двох бійців що мислять.

Бокс потребує в першу чергу обміркованих, творчих дій, які неможливі без розвитку творчої уяви. Два боксери високого рівня які змагаються між собою, піддають свій мозок такій же інтелектуальній роботі, як і два шахіста. Ті та інші намагаються розгадати наміри своїх суперників, приховавши свій власний план нападу та захисту. Чим сильніше у боксера розвинена здатність до творчих дій, тим вище його спортивний результат.

Мистецтво боксувати включає в себе вміння миттєво переключатись з атакуючих дій на захисні та знову контратакувати. Грамотно вибудувати тактичний малюнок бою, в залежності від суперника, та обставин які склалися в

бою. Володіти необхідним технічним арсеналом, завчасно застосовувати обманні та підготовчі рухи (фінти), та мати непомітний потужний удар.

1. ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТКУ БОКСУ В УКРАЇНІ ТА СВІТІ

Бокс – це контактний вид спорту, єдиноборство, в якому спортсмени наносять один одному удари у спеціальних рукавицях. Рефері контролює бій, який триває 12 раундів. Переможцем визначається той із гравців, хто набрав більшу кількість очок за поєдинок, або ж збив суперника з ніг, після чого останній не зміг піднятися протягом десяти секунд. Таке явище називається нокаутом. Також існує т.зв. технічний нокаут – противник отримав травму, яка не дозволяє йому продовжувати бій. Якщо після встановленої кількості раундів переможець не був визначений, то останній обирається шляхом суддівського голосування.

Бокс – дуже видовищний вид спорту. Саме цим пояснюється його широка популярність як в Україні, так і в інших країнах світу. В деяких державах він навіть не поступається за популярністю футболу. Окрім цього слід відмітити дуже великий позитивний вплив даного виду спорту на організм людини. На тренуваннях з боксу розвиваються фізичні якості спортсмена, а також прививаються морально-вольові.

Зважаючи на велику популярність та користь цього виду спорту, вбачається необхідність у детальнішому вивченні його історії. Оскільки кожен висококласний спортсмен повинен не тільки володіти технічними прийомами, а й добре розумітися у історії розвитку та становлення свого виду спорту, гарно знатися на досягненнях спортсменів своєї країни.

Незважаючи на те, що більшість дослідників відлік історії боксу починають з другої половини XVIII – першої половини XIX століття, історія його насправді довша. Бере вона свої витоки ще в народів Стародавнього світу. Саме там зародився і розвивався попередник боксу – кулачний бій. Розкопки з

малюнками кулачних бійців свідчать, що існує він близько 5000 років. Збереглося чимало згадок про даний «вид спорту» (зображення, ієрогліфи, письмові джерела тощо), власне якими і можна керуватися при дослідженні географії розповсюдження кулачного бою в давнину.

Зокрема письмові джерела засвідчують про існування кулачних боїв на території Спарти. Є й згадки про те, що останні входили в широко всім відому Спартанську систему виховання. Ієрогліфи стародавнього Вавилону зображують воїнів, які боксують у шкіряних бинтах. При цьому бинти охоплювали не тільки кулаки боксерів, але й передпліччя. Про існування кулачних боїв в Єгипті свідчать рельєфні зображення сцен боїв, знайдені на гробницях фараонів. Схожі малюнки були знайдені під час розкопок Міноського лабіринту (Крит). Згадуються сцени кулачних боїв у давньоіндійському епосі — Махабхаратта.

Найбільш точні відомості про кулачний бій в стародавності дійшли до нас з історії давньої Греції, де той був одним з найбільш популярних видів спорту. Це можна побачити на розкопках спортивних споруд - «палестр», по зображеннях на вазах і барельєфах того часу, по творах античних поетів - Гомера, Вергілія та ін. Таким же джерелом про давні кулачні бої є грецька міфологія. По легендах, «сам Аполлон переміг Ареса в кулачному бою». Цікаві висловлювання видатних постатей стародавності про цей вид фізичних вправ. Аристотель писав, що «кулачний бій по своєму характеру може бути віднесений до категорії «сміливість». Сократ же вважав, що «один кулачний боєць, який досконало оволодів своїм мистецтвом, легко переможе двох здорових і сильних чоловіків, що не є кулачними бійцями». Кулачним двобоєм захоплювалися поети, державні діячі, письменники, що каже про неабияку його популярність. Наприклад, знаменитий математик Піфагор був прекрасним кулачним бійцем.

Цікавим є те, що у 688 р. до н.е кулачний бій був включений до складу Олімпійських ігор. Проте, боксом (у сучасному розумінні цього слова) цей вид єдиноборств було назвати важко: двобої проходили на відкритому повітрі,

границями змагального майданчика були глядачі, бій продовжувався до моменту, поки один із противників буде не в змозі продовжувати двобій. Бої проводилися відповідно до наступних вимог: заборонялося використовувати несумлінні прийоми для досягнення перемоги, завдавати супернику каліцтв. На Олімпійських іграх у цьому виді єдиноборств не дозволялося брати участь рабам та варварам (чужинцям) тощо.

Новий етап у еволюції від кулачного бою до боксу розпочався в 11-12 ст. до. н.е. Саме тоді бійці почали користуватися найбільш простою формою рукавички, яка намотувалася з волової шкіри (мейлихай). У 6 ст. до н. е мейлихай був витіснений. На його місце прийшов більш вдосконалений сфайрай. Така рукавичка складалася із двох частин: власне рукавичка і шкіряне кільце, що оточує суглоби. Перевага сфайраю над мейлихаєм полягала в тому, що він не лише захищав кисті рук від травм, але й збільшував ударну силу бійця. В кінці 4 ст. до н.е. з‘явилися рукавички римського походження зі свинцем і залізом (цести).

Знову цей вид бойового мистецтва еволюціонував вже у Англії. Саме там він видозмінився і вже більше став схожим на сучасний бокс. Є свідчення про те, що з XIII ст. тут проводилися кулачні поєдинки. Знаковою в історії боксу є фігура англійця Джеймса Фіга. Він став першим офіційним чемпіоном Англії (1719-1729 рр.) та був першим викладачем мистецтва кулачного бою, організатором призового рингу. Так, у XVIII ст. тут же з‘явився призовий бокс (поєднання кулачного бою з елементами боротьби). Перші правила призового боксу розробив Джек Броутон у 1743 р. (існували близько 100 р.). Характерні види цього призового боксу: билися на голих кулаках, хоча вже вводилися рукавички для тренування, ставилися ставки. У 1838 р. увійшли в дію нові правила «Лондонського призового рингу». Вони уточнювали юридичну сторону для вкладання парі під час двобою. У 1841 р. Бенджамен Коут вперше в історії отримав «чемпіонський пояс» традиційний перехідний приз. Останній був смугою червоного кольору, обробленого шкірою, із прикріпленими срібними щитами, на яких повинні були вигравовуватися імена чемпіонів. Він

повинен був передаватися від чемпіона до чемпіона, тобто поки перший не втратить це звання.

У 1865 р. журналіст Чемберс з палати Аматорського спортивного клубу (Лондон) запропонував новий звід правил, де детально описувалася методика та регламент проведення поєдинків. Це стало відправною точкою у розвитку сучасного боксу. Назвали ці правила "Queensberry" (на честь маркіза Шолто Дагласа Куінсберрі). Основні відмінності цих правил від попередніх: бійці одягали рукавички із м‘яким набиттям; раунд тривав 3 хв., після кожного з них була хвилинна перерва; кількість раундів не обмежувалася; будь які дії окрім нанесення ударів руками були категорично заборонені; розмір рингу – 24 на 24 фута; якщо боксер впав на підлогу, то повинен був піднятися протягом 10 секунд, інакше бій закінчувався і він програвав.

У 1872 р. були введені вагові категорії для спортсменів: 140 фунтів-63,5 кг – легка вагова категорія; 158 фунтів-71,6 кг – середня; більше 158 фунтів – важка. Вводилися м‘які рукавиці. В цей час набував все більшої популярності бокс не лише у Англії, а і в ряді інших країн, зокрема – в Америці. У 1816 р. тут був проведений перший офіційний двобій – між Якобом Хієром і Томом Баузлі (по Браутонових правилах). Згодом сюди дійшли й правила Квінсбері. Так, з 1882 року розпочалася нова епоха професійного боксу в Америці. В спортивних колах стали популярними такі імена, як Джон Салліван, Джеймс Корбет, Джеймс Кілрайн, Боб Фітсімонс, Джім Джефріс.

Таким чином, історія світового професіонального боксу поділяється на дві епохи: епоху «голих кулаків» (1719-1889) і епоху боїв в рукавичках з 1892 року до наших днів. Датою відліку нового періоду став перший офіційний в Америці бій в рукавицях, проведений по правилах А. Чамберса і маркіза Куїнсберрі, який відбувся 7 вересня 1892 р в Нью-Йорку. Д.Корбет переміг Д. Саллівана нокаутом в 21 раунді.

З 1904 р. бокс включений у програму Олімпійських ігор.

Щодо боксу на українських землях, то слід відмітити, що його історія трішки молодша, ніж наприклад, англійська чи американська. Хоча в згадках,

які дійшли до нас з Київській Русі відмічалося, що кулачний бій (попередник боксу) вважався одним із засобів виховання стійкості, сміливості, спритності і фізичної сили. Схожі свідчення знаходимо у побутових повістях запорожців: «в кулачних боях найкраще відбивались фізична справність, сила м‘язів, спритність і відвага». Після розпаду Козацької державності на довгі часи кулачні бої втратили свою популярність. Відродження даного виду спорту на українських землях розпочалося аж у XX столітті.

Перша секція боксу була створена в Києві групою ентузіастів у 1907 році. На жаль, їх імена не збереглися у жодній із згадок. Вони використовували випадкові переклади брошур з англійського боксу, а також досвід кулачних боїв, які на той час були досить поширені в різних районах Києва.

В 1911 році в Київ приїхав французький моряк – емігрант Марсель Ратьє. Цей приїзд став знаковим для українського боксу, відтак як Марсель Ратьє привіз із собою європейський досвід у даному виді спорту. У Києві француз організував групу боксерів, де вони успішно тренувалися, обмінювалися досвідом, вивчали нові прийоми.

Знаковим осередком боксу довоєнної України була Одеса. Тут діяли наступні групи боксу: братів Енглезі та братів Солоневичів (1918 р.), «Воєнна» (тренер В.Муратов), «Местрал» (тренер англієць Мак Неш), «Водник» (тренер Кравцов). За допомогою зусиль одеських боксерів А. Бакмана, Д. Фідлера, П. Янкевича були створені секції боксу «Моряк», «Харчовик», «Політех». Авторитет одеського боксу був підтверджений тим, що саме одесит А.Бакман став першим на Україні призером чемпіонату СРСР 1933 р., а в 1939 р. – переможцем першості СРСР по другій групі міст.

Активно розвивався бокс і у Харкові. Перша секція тут була створена у 1921 р. Пізніше були відкриті наступні секції з боксу: «Динамо», «Буревісник», «Металіст». Досить важливою сторінкою історії українського боксу стала спеціалізація з боксу в Харківському Державному інституті фізичної культури України. При інституті було також організовано вищу школу тренерів (ВШТ).

Для того аби розуміти повну картину розвитку боксу на українських теренах, слід прослідкувати його становлення як виду спорту і на західноукраїнських землях. Перша секція із боксу була створена тут у 1924 р. головою спортивного товариства «Україна» С. Слезаком. Перші клубні змагання відбулись тут 2 лютого 1926 р. А вже 20 лютого відбулася перша матчева зустріч боксерів «України» із польським боксерським клубом «Д.В.». Боксери «України» тоді отримали блискавичну перемогу.

Розвивався бокс і в інших західноукраїнських містах. Одним із перших осередків боксу у Тернополі була боксерська секція в спортивному товаристві «Поділля». В Станіславові (Івано-Франківську) в 1933 році також зорганізувалась боксерська секція, при Українському Спортивному Товаристві «Пролом». Початком запровадження боксу на Буковині вважається 1931 рік. Два клуби – «Драгош Воде» і «Полонія» взялися культивувати бокс на цих землях.

Повертаючись до історії боксу в Наддніпрянській Україні, слід відмітити, що з середини 30-х років в УРСР вже склався гарний колектив досвідчених тренерів: Г. Артамонов, Ю. Натоптаний, В. Муратов, В. Томошевський. З 1934 р. почали регулярно проводитися першості України з боксу, бере свій початок розіграш першості Харкова і Одеси, а з 1935 р. – Києва. Слід відмітити, що підготовка українських боксерів з кожним днем ставала все кращою. Про це свідчить те, що до 1941 року боксери України завоювали на чемпіонатах СРСР 13 призових місць. Багато в чому такий ривок у розвитку українського боксу зобов‘язаний К.В. Градополову, з-під пера якого у 1938 році вийшов навчальний посібник з боксу. Останній на багато років став настільною книгою тренерів, викладачів і боксерів. В посібнику були класифіковані всі спеціалізовані дії в боксі, охарактеризовані засоби та методи розвитку фізичних якостей, технічних і тактичних навиків, описувалась методика тренувань.

Важких втрат поніс український бокс в роки Другої світової війни. На фронті, в концтаборах та підпіллі загинули люди, які відігравали передові позиції в становленні даного виду спорту на українських землях: К. Шередега,

П. Солониченко, Н. Хижняк, В. Матвєєв, А. Гінзбург, Б. Барановський, Л. Саплівенко, В. Хацько, Д. Фідлер, Г. Янкович, І. Зінченко, С. Демочко і ще багато інших. Тому, після закінчення війни перед українським боксом постало нове завдання – поповнити ряди новими молодими кадрами і врешті решт відновити свої сили, аби знову займати перші місця в пам‘ять про загинувши героїв. Зважаючи на це, основний акцент в післявоєнні роки був поставлений на підготовку юнацького боксу.

У 1945 р. була створена секція боксу України на чолі з М.І. Романенко (пізніше-федерація). Були створені боксерські колективи «Динамо», «Локомотив», «Водник», «Мукомол», «Металіст», «Спартак», «Будівельник», «Медик». Велику роботу по підготовці тренерських кадрів у боксі проводили інститути фізичної культури Києва і Львова.

З 1954 року українські боксери впевнено виходить на всесоюзні і міжнародні ринги. Так, за 1954-1990 роки на чемпіонатах СРСР українські боксери завоювали 164 медалі (43/31/90). За ті ж роки 16 медалей (11/4/1) завойовано на чемпіонатах Європи, 5 медалей (2/1/2) на чемпіонатах світу , 4 медалі (0/2/2) на Олімпійських Іграх.

Першим українським боксером-учасником Олімпійських ігор був Річард Карпов, який взяв участь в Олімпійських іграх 1956 року в Мельбурні. Першим же призером Ігор став луганчанин Володимир Мусалімов, який виборов бронзову нагороду Олімпійських ігор 1968 року у Мехіко.

У 70 – 80 рр. XX ст. чемпіонами Європи ставали: В. Мірошниченко, В. Савченко, О. Ткаченко, О. Ягубкін, В. Качановський, А. Кліманов та Л. Шапошников. Потужними були виступи українців на Чемпіонатах світу: бронзовим призером у 1974 р. став А. Кліманов, золото здобували В. Савченко у 1978 р. та О. Ягубкін у 1982.

Відліком у розвитку вітчизняного професійного боксу слід вважати 8 квітня 1992 року, дату заснування Ліги професійного боксу. В цьому ж році український бокс був представлений на міжнародній арені окремою командою. Тоді ж була організована Федерація боксу України.

За роки незалежності нашої держави український бокс зайняв чільне місце у складі країн, які займають лідируючі позиції з даного виду спорту. Це стосується як аматорського боксу, так і професійного.

Щодо любительського боксу, то вперше гучно заявила про себе українська команда боксерів-аматорів у 1995 році на чемпіонаті світу в Берліні. Саме тоді Європа познайомилася із молодими братами Кличко. В. Сидоренко, С. Данильченко та А. Федчук повернулися з бронзовими нагородами із Сіднейських ігор. На ЧС в Белфасті 2001 р. наші боксери вибороли 7 нагород. У 2007 р. тренер збірної України з боксу Д. Сосновський повіз в Чикаго наймолодшу в історії збірну України. Там же світ вперше побачив свого майбутнього чемпіона – В. Ломаченко, а Україна здобула двох призерів – В. Глазькова та С. Дерев‘янченка. Також успішним був виступ українців в Азербайджані. І це лише деякі із здобутків боксерів-аматорів, - насправді їх набагато більше.

Що стосується боксу професійного, то тут успіхи наших боксерів не менші. Найвищої вершини професійного боксу з часу незалежності досягли брати Клички, А. Шатернікова, С. Дзинзирук, А. Котельник, В.Сидоренко, Ю. Нужненко, В. Сенченко, В. Ломаченко та О. Усик. Гарно показали представники незалежної України себе не Олімпійських іграх. Боксери Національної збірної команди України вибороли 4 золотих, 4 срібні та 7 бронзових нагород. Гучно заявила про себе Національна збірна України про себе у 2008 р. Знаковим для боксу України став 2010 р. Тоді Харків прийняв перший в історії сучасного Олімпійського боксу Кубок Європи серед чоловіків. У 2011 р. Національна збірна України вперше в історії українського боксу зуміла вибороти першу сходинку п‘єдесталу загального медального заліку на Чемпіонаті світу в Баку.

Знаковою подією в історії українського спорту стало створення за ініціативи президента Федерації боксу України професійного боксерського клубу – «Українські отамани». Саме «Українські отамани» у 2013 р. встановили рекорд столичного «Палацу спорту» по кількості глядачів на спортивних

змаганнях. Свого найбільш вагомого результату в історії команди «Українські отамани» здобули у першому сезоні Всесвітньої серії боксу виборовши срібний кубок змагань.

В останні роки небувалих успіхів у боксі, представляючи Україну на міжнародних змаганнях, досягають: В. Ломаченко, О. Усик, О. Гвоздик, А. Далакян і ряд інших, які з кожним днем підносять престиж нашої країни на світовій арені на все вищий і вищий рівень.

Таким чином, історія становлення боксу як виду спорту – досить тривалий етап. Зародження його розпочалося ще від народів Стародавнього світу та Давньої Греції – саме там з‘явився і еволюціонував такий вид поєдинку як кулачний бій. Є згадки про те, що останній був популярний і на українських територіях – в Київській Русі,а також Козацькій державі. Згодом кулачні бої перешли на якісно новий рівень у Англії та Америці, власне після чого і з‘явився бокс, як вид спорту. З 1904 р. він був включений у програму Олімпійських ігор. На українських теренах секції з боксу почали з‘являтися у першій половині ХХ ст. Визначними центрами боксу тоді були Київ, Харків, Одеса, Львів, Станіславів, Тернопіль. Найбільшого розквіту цей вид спорту набув за роки незалежності України. За короткий період, українські боксери та тренери досягли значних висот та світового визнання, зайняли найвищі сходинки світових рейтингів з боксу.

2. ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЛЮДИНИ ПРИ ЗАНЯТТЯХ БОКСОМ

За характером рухів бокс належить до ациклічних видів спорту, яким властиве постійне регулювання у змінних умовах і безперервна зміна форм рухів. Це потребує швидких змін координаційних відносин у центральній нервовій системі, що відбуваються на основі раніше тимчасових зв'язків і обумовлені синтетичною діяльністю центрів кори навіть у тому випадку, коли вони дещо загальмовані.

При ациклічних рухах в боксі не є винятком наявність автоматизованих рухів у вигляді окремих часткових навичок і деколи — у вигляді складної координації. Вони виникають у відповідь на окремі рухи суперника і базуються вже на утворених елементарних автоматизмах.

Елемент свідомості відіграє у боксі винятково важливу роль — не тільки в питаннях тактики бою, але й у самій техніці ациклічних, постійно змінних в залежності від ситуації рухів спортсмена. Цим обумовлюється дуже велике навантаження, що впливає на нервову систему боксера через емоційну напругу під час бою. Праця над збільшенням швидкості повинна бути паралельною роботі над витривалістю і силою. Загальна витривалість при фізичних навантаженнях характеризується часом, протягом якого можливо підтримувати м’язову працездатність на певному рівні. Вона залежить від темпу роботи і величини навантаження. При діяльності окремих малих груп м'язів розвивається здатність центральної нервової системи підтримувати координацію рухів тільки цих м'язів. При рухах, пов'язаних із підключенням великих м’язових груп (при ходінні, плаванні, бігу, ходінні на лижах, греблі) відбувається координація не тільки рухових дій, але й вегетативних функцій організму — кровообігу, дихання, тощо. Динамічні навантаження з поступовим зростанням їх інтенсивності за рахунок збільшення швидкості пересування сприяє вдосконаленню рухових та вегетативних функцій організму, що

забезпечує велику витримку. Вправи такого типу покращують трофічний вплив центральної нервової системи.

Це проявляється у брадикардії, фізіологічній гіпотонії, зменшенні частоти дихання, погіршенні координації рухів та ін. При цьому синергізм в роботі симпатичного та парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи забезпечує високу активність симпатичного відділу під час роботи і парасимпатичного у відновному періоді. Вдосконалення вегетативних функцій і рухових реакцій однаково важливі. Вегетативні компоненти цих навичок формуються і вдосконалюються, як і рухові, шляхом утворення тривалих зв'язків. Але швидкість утворення для різних компонентів різна. Це слід враховувати у процесі вивчення та тренування.

Більш частково, формування умовно-рефлекторних зв'язків, вегетативних функцій відстає від рухових. Засвоєння певного комплексу спортивних рухів не означає, що робота серцево-судинної, дихальної систем, апарату виділення та інших органів також зможе забезпечити високу працездатність при інтенсивних навантаженнях. Ця особливість враховується у роботі з боксерами.

Юнаки відрізняються високим рівнем сприйняття та здібністю до імітації рухів. Вони доволі швидко опановують рухові боксерські навички. Однак вдосконалення вегетативних функцій організму відбувається значно повільніше. Тому підвищувати інтенсивність слід дуже поступово. І хоча бокс відноситься до швидкісно-силових видів спорту, витривалість відіграє у ньому важливу роль. При цьому специфічною для боксера є швидкісна витривалість, тобто витривалість при виконанні досить інтенсивних вправ у швидкому темпі. Робота над розвитком сили також необхідна для боксера. Сила перебуває у тісній залежності від характеру нервової регуляції.

Таким чином, збільшення сили характеризується формуванням умовно-рефлекторних зв'язків, в яких найважливіша роль належить імпульсам, що надходять до центральної нервової системи через руховий аналізатор. При виконанні вправ силового характеру координація рухів пов'язана із центрами

кори, які беруть участь у русі м'язів, а також і в гальмуванні діяльності м'язів-антагоністів.

Спортивному лікареві, що спостерігає за боксерами, необхідно детально знати фізіологічні зсуви, які виникають безпосередньо під впливом специфічного боксерського навантаження, а також в ході систематичного впливу тренувань на організм спортсмена. Фізіологічні показники допомагають лікарю оцінити ступінь тренованості боксера і відрізнити фізіологічні прояви від патологічних змін, які можуть виникнути під впливом часткових взаємодій, частково неправильно побудованого режиму тренувань.

Фізіологічні зміни, що спостерігаються під час спортивної діяльності боксера, як і під час інших фізичних вправ, не обмежуються тільки періодами бою чи тренувань, але й спостерігаються на протязі ще довгого часу по тому. Тому вивчення характеру відновного періоду має велике значення для оцінки працездатності і встановлення оптимальної перерви між окремими тренуваннями. Значна м’язова та емоційна напруга під час бою призводить до ряду виражених змін найважливіших органів і систем. Ці зміни залежать від темпу бою, тренованості боксера і даної ситуації. Необхідно враховувати, що хвилинний відпочинок між раундами не забезпечує повного відновлення. Втома зростає від раунду до раунду. Ступінь фізіологічних змін окремих органів і систем при цьому залежить у першу чергу від загального стану боксера.

Деякі досліди свідчать про значні зміни органів дихання і кровообігу під час бою: пульс при цьому стає частішим у залежності від інтенсивності та тренованості боксера від 180 до 190 ударів за хвилину, максимальний артеріальний тиск зростає від 140 до 200 мм. рт. ст., мінімальний тиск нерідко падає до нескінченного тону. Нестача кисню коливається в межах від 1.200 до 2.180 см3, незважаючи на збільшення легеневої вентиляції на 150-700%, а утилізації кисню на 118-400%. Частота дихання при заняттях боксом коливається в межах 30-60 циклів за хвилину, легенева вентиляція доходить до 90л. за хв.

При співставленні даних фізіологічних змін під час тренувальної роботи і змагань виявляється величезна роль емоційного фактора під час бою. Навіть найінтенсивніша робота на снарядах не викликає таких змін, які спостерігаються під час бою. Після змагань у сечі боксерів виявляють білок (до 1,8 %), втрата ваги складає в середньому 400г., в результаті чого збільшується концентрація хлоридів, азоту та вуглеводів у сечі. Киснева заборгованість призводить до зростання в ній рівня недоокислених продуктів обміну. Накопичення в організмі кисневих продуктів обміну під час бою призводить до тимчасового зниження неорганічного фосфору, а також резервної лужності до 30-35 мг %. У крові безпосередньо після навантаження дещо збільшується вміст еритроцитів та лейкоцитів. Після значного навантаження спостерігається нейтрофільна база міогенного лейкоцитозу.

Енергетичні витрати під час бою в цілому невеликі і становлять близько 200 кал. Однак нерівномірність навантаження під час бою дуже велика і призводить до великих енергетичних витрат за одиницю часу (до 20 кал за хв.). При цьому нерівномірність напруги в боксі виключно інтенсивна і переважає у цьому відношенні всі інші види спорту. Необхідність надзвичайно високої рухливості нервових процесів і швидкості реакцій робить бокс доступним в основному для людей молодого віку.

Вплив систематичних занять боксом призводить до цілого ряду змін у найважливіших органах, підвищуючи їх функціональну здатність і працездатність організму в цілому. Вивчаючи зміни у м’язовій системі боксерів, зазначимо, що більшість з них мають добре розвинуту мускулатуру і пропорційну тіло-будову, вирізняючись особливо добре розвинутими м'язами плечового поясу та черевного пресу. Систематичне боксерське тренування сприяє не тільки збільшенню м’язової маси, але й перебудові біохімізму м’язової тканини, що змінює функціональну здатність м'язів, в яких лабільність є надзвичайно важливим фактором.

Під впливом спортивного тренування відбувається перебудова функціонального стану нервово-м’язового апарату в бік підвищення

збудливості і зміни лабільності. Боксери відрізняються найвищими показниками збудливості та лабільності. Під впливом тренування значного навантаження зазнає кістково-суглобовий апарат. Методом рентгенологічного дослідження було виявлено збільшення поперечного діаметра діафізів трубчастих кісток, потовщення коркового шару. Ці зміни пояснюються проявом робочої гіпертрофії кісткової тканини, а також є результатом постійного подразнення та підвищеного кровопостачання кісток. Однак вони ростуть нерівномірно і домінують в місцях, що несуть на собі найбільші навантаження. У боксерів ці зміни найкраще виражені у кістках лівої верхньої кінцівки. Дослідження органів кровообігу не виявили якоїсь специфічної особливості, яка б відрізняла їх від представників інших видів спорту. У процесі систематичного тренування іноді помітна робоча гіпертрофія шлуночків, переважно лівого. Однак у більшості випадків збільшення розмірів серця у боксерів не спостерігається.

Заняття боксом суттєво позитивно впливають на нервову систему. Це передусім стосується зміни динаміки нервових процесів у корі головного мозку і збільшення рухливості та врівноваженості збудливо-гальмівних процесів, покращення їх здатності до іррадіації та концентрації. Парасимпатичний та симпатичний відділи вегетативної нервової системи знаходяться під впливом вищих відділів центральної нервової системи. Це виявляється перш за все у синергізмі діяльності парасимпатичного та симпатичного відділів. Однак висока впрацьовуваність та інтенсивні зміни в цих органах і системах під впливом посилення тонусу симпатичного відділу вегетативної нервової системи при фізичних навантаженнях свідчать про вдосконалення нейрогуморальних вегетативних механізмів в цілому.

Розглядаючи вплив занять боксом на нервову систему, необхідно враховувати позитивні зрушення у нервово-психічній сфері, вироблення у боксера таких якостей, як наполегливість, сміливість, винахідливість та ін.

Специфічних змін під впливом довготривалих занять боксом зазнає чуттєва сфера. Дослідження тактильної та больової чутливості у боксерів

виявили її зниження. Це явище найпомітніше безпосередньо після бою і зберігається протягом 24 год. Зниження больової чутливості проявляється у боксерів і поза двобоєм. Це є одним із адаптаційних пристосувань, що захищають організм боксера від наслідків больових подразнень, які можуть рефлекторно викликати різні функціональні розлади в інших органах і системах. Обговорюючи вплив занять боксом на нервову систему, необхідно на характеристиці стану нокауту та його механізмів.

3. СТРЕСОВІ СТАНИ ПРИ ЗАНЯТТЯХ БОКСОМ

Стресовий стан нерідко має місце при заняттях боксом. З отриманням сильного удару з'являється різке зблідненння, а потім частий слабкого виконання пульс чи напівнепритомний або непритомний стан. Локалізація удару може бути якнайрізноманітніша: живіт, підложечкова ділянка, ділянка серця, бокова ділянка шиї, кут нижньої щелепи підборіддя. Механізм розвитку та, відповідно, впливу стресу різний залежно від локалізація удару. При ударі в живіт (підгрудинну ділянку) явища розвиваються за механізмом рефлексів з органів черевної порожнини на серце, судини і органи дихання. Різке подразнення від сонячного сплетіння йде черевним нервом, по шийному симпатичному нерву, в центр блукаючого нерва, і з останнього на серце, викликаючи різке гальмування (майже до зупинки) його скорочень.

Одночасно відбувається: нарив судинно-рухових нервів, судин черевної порожнини, які доводять до переповнення судин, і застою в них великої кількості крові; різке гальмування (майже зупиняється під час вдиху) дихання і спазм діафрагми. Все це, разом взяте, спричиняє порушення геодинаміки.

При ударі в праве підребер'я, в районі печінки, або в ліве підребер'я в районі селезінки порушення в гемодинаміці настає під впливом виникнення різкої болі типу рефлекторного шоку. Якщо удар був нанесений безпосередньо в районі розташування верхньої частини серця в основі всіх явищ лежить рефлекс на серце різке гальмування його скорочень, аж до тимчасової зупинки. При ударі в бічну поверхню шиї (район сонної артерії) сильне механічне подразнення каротидного синуса викликає перш за все рефлекторне порушення кровопостачання головного мозку і зміни в діяльності серцево-судинної і дихальної систем і є наслідковою ланкою у розвитку картини стресу. Описані стани, якщо вони є наслідком ударів у боксі, називаються нокаутом.

4. ТРАВМАТИЗМ ПРИ ЗАНЯТТЯХ БОКСОМ І ЙОГО ПОПЕРЕДЖЕННЯ

У багатьох лікарів і спортивних працівників є неправильне уявлення про високий травматизм боксу.

В дійсності бокс дає меншу кількість травм, ніж інші види спорту. Понад 60% травм в боксі це пошкодження верхніх кінцівок пальців, променево-зап'ясного та ліктьового суглобів. Вони майже завжди обумовлені ударом рукою в тіло суперника чи снаряду. За характером це майже завжди пошкодження між-фалангових суглобів, переломи фаланг, періостити тильної поверхні п'ясткових кісток. Серед травм ділянки кисті у боксерів найчастіше зустрічаються пошкодження п'ястно-фалангових суглобів, пошкодження п'ясткових кісток, особливо великого пальця. При травмі п’ястно-фалангового суглобу великого пальця для нерухомості накладають тугу пов'язку. При травмі інших п'ястно-фалангових суглобів накладають шину з боку долоні і хрестоподібно її перебинтовують. Щоб запобігти повторних пошкоджень п'ястно-фалангових суглобів рекомендується м'яка прокладка у вигляді подушечки.

При поганому бинтуванні кісток, при ударах в голову суперника у боксера інколи виникають травматичні періостити п'ястних кісток, які супроводжуються значною хворобливістю і надовго виводять спортсмена з ладу. Часто тренери і самі боксери не звертають уваги на пошкодження сумково-зв'язкового апарату міжфалангових і п'ястно-фалангових суглобів кисті. В результаті цього лікування проводиться несистематичне і не доводиться до кінця. Єдиною мірою профілактики цих захворювань є своєчасне і раціональне лікування. Пошкодження обличчя складають 18% всіх травм в боксі. Сюди відноситься розтини м'яких тканин надбрів'я і пошкодження носових хрящів. Зустрічаються пошкодження слизової оболонки рота власними зубами під час удару. Спостерігаються переломи носових кісток.

Профілактика полягає в ретельному бинтуванні рук, застосування захисних пристосувань — маски, капи, бандажу. Рекомендується укріпляти слизову оболонку носа холодним розчином кухонної солі (кожного ранку). Перед двобоєм слід закапувати 2-3 краплі вазелінової олії і проводити легкий масаж носа. При тренуваннях і змаганнях з боксу широко використовуються спеціальні захисні пристосування.

Капа, яку застосовують боксери, запобігає пошкодженню зубів, маска захищає під час тренування обличчя, захисна раковина, яка надягається під труси, запобігає травмам статевих органів.

Специфічною травмою, яка виникає при заняттях і змаганнях є нокаут. Спостереження показують, що однократний нокаут в більшості випадків не викликає після себе відхилення в стані здоров'я. Проте багатократні сильні, неамортизовані захисними рухами удари в голову можуть залишати після себе наслідки навіть в тому випадку, якщо вони не приводить до нокауту. Крім цього, недбалість завжди містить в собі небезпеку отримання нокаутуючого удару. Часті нокаутуючі удари, безумовно, недобре відображаються на стані здоров'я. Характер розладів, які спостерігаються при цьому залежить від місця нанесення удару. Найбільшим частим ускладненням нокаутів від ударів в голову, що нерідко супроводжуються вираженими явищами мозку, є травматичні неврози. У групі боксерів, які зневажають захистом, деякі симптоми відхилень в центральній нервовій системі нестагмоїдні піддьоргування, загальмованість в рухових сферах, нерідко виражену асиметрію сухожильних рефлексів.

Клініка і патогенез хворобливої картини, яка розвивається після травм голови у боксерів, говорять про роль пошкодження глибоких частин мозку. Було досліджено травматичні психози у боксерів, яких використовували в якості «мішків» чемпіони професійного боксу. В результаті повторної і тривалої травматизації спостерігалася травматична енцефалопатія, що проявлялась в розладах мови, важкості рухів, змінах очей, тремтінні голосу та рук (типу легкого паркінсонізму), маскоподібносгі обличчя. У психіці

помічалися порушення уваги та пам'яті, інколи — зниження розумових здібностей та відсутність логічного мислення. Патогенез цієї картини пов'язують із рядом повторних крововиливів і пом'якшенням глибинних відділів мозку з подальшим їх рубцюванням, які в більшій чи меншій мірі призводять до змін у мозку. Ці локальні зміни в мозку відображаються в особливих відчуттях, впливах на свідомість, посилюючи психічну травматизацію. Окрім цього, вони можуть послужити вихідним пунктом в порушенні центральної нервової регуляції діяльності внутрішніх органів.

Лікарі та тренери повинні вести рішучу боротьбу проти нокаутів. У процесі навчання тренер приділяє особливу увагу розвитку маневру, швидкості переміщення і різним захисним прийомам. Боксер, що володіє цими прийомами, рідко буває нокаутованим. Добре розвинуті м'язи допомагають боксерові утримувати голову в положенні, коли нижня щелепа захищена надпліччям (правим чи лівим залежно від стійки). Крім того, вони запобігають нокауту в ділянку кародитного синуса. Захистом від нокауту в сонячне сплетіння є добре розвинуті черевні м'язи. Необхідно зазначити, що систематичні тренування в боксі призводять до досить вираженого зниження больової чутливості, а це дозволяє досвідченим боксерам доволі легко переносити удари, направлені в найчутливіші місця (наприклад, кут нижньої щелепи). До бойової практики в рукавицях не повинні допускатися новачки які необізнані з правилами, чи не володіють основними технічними навичками. Тренувальні двобої не повинні проводитись між боксерами різних вагових категорій і різною техніко-тактичною підготовкою. Необхідно попереджати боксерів про те, що в тренувальних боях не слід допускати нокаутуючих ударів. Не слід перетворювати ці двобої в змагання. Це особливо важливо під час спортивних зборів, при підготовці команд до відповідальних змагань. Якщо в середовищі учасників зборів є декілька претендентів на участь в команді, то тренувальні двобої між ними часто набувають жорстокого характеру і можуть призвести до нокауту або тяжкої травми.

У зв'язку з тим, що виражена втома призводить до нокауту, до змагань не можна допускати боксерів, які не мають достатньої загальної тренованості, особливо в тих випадках, коли кваліфікований боксер мав перерву у тренуванні у зв'язку із захворюванням чи іншими причинами. Він може бути допущений до змагань лише після відновлення загальної спортивної працездатності.

Порушення загального і тренувального режиму можуть спричинити зміну реактивності організму. Реактивність змінюється і при перевантаженні чи зміні вагового режиму боксера. Стан перевантаження, що розглядається як невроз, супроводжується різними координаційними порушеннями в руховій та вегетативній сферах. У зв'язку з цим спостерігається комплексність або, навпаки, розслабленість, неточність рухів. В свою чергу, порушення вегетативної сфери призводять до ослаблення в діяльності важливих органів та систем, до їх швидкої втоми. Відповідно, усе це, разом узяте, сприяє нокауту. Порушення вагового режиму боксера, пов'язані зі значною втратою ваги, занадто послаблюють організм і знижують перенесення ударів. Особливо небезпечне у цьому відношенні банне зниження ваги. Це погано відбивається на стані серцево-судинної системи і частково на мозковому кровообігу. Сильні удари в голову можуть призвести до крововиливів у мозок. Усі ці моменти повинні враховуватись тренером та лікарем при допуску боксерів до тренувань і змагань.

Комплексне і поглиблене лікарське обстеження повинно проводитись не рідше, ніж двічі на рік. При цьому особливо ретельно мусить збиратись неврологічний анамнез. Травми, нанесені в минулому в череп із явищами струсу мозку чи нокаутами, потребують особливої уваги лікаря. Наявність суб'єктивної та об'єктивної симптоматики явищ закритої травми головного мозку є абсолютним протипоказанням до занять боксом, тим більше до участі у змаганнях. Найважливіший засіб профілактики нокауту належне матеріально технічне облаштування місць занять та змагань з боксу, а також кваліфіковане суддівство. Устаткування та інвентар (ринг, рукавиці) повинні строго відповідати правилам змагань з боксу. Перед тренуваннями тренер і лікар

повинні перевірити справність приладдя та устаткування. Перед змаганнями бригада суддів (у складі головного судді, лікаря та коменданта змагань) за актом приймає ринг і рукавиці.

При чіткому кваліфікованому суддівстві під час змагань можна повністю уникнути нокаутів. При явній перевазі одного з боксерів закінчення бою попереджає нокаут. Необхідно зазначити: якщо цього не зробити, нокаут в такому випадку може бути особливо тяжким. Емоційне збудження є передумовою утворення патологічних застійних джерел збудження, особливо в зоні судинно-рухових центрів. Пізніше це найчастіше виявляється у вигляді гіпертонічних реакцій, різноманітних аритмій, пароксизмальної тахікардії. Інколи спостерігається патологічне гальмування судинно-рухових реакцій. Суддя повинен уважно слідкувати за станом боксерів. Іноді буває, що боксер перебуває у шоковому стані стоячи. Такий стан називається «гроггі». При цьому у деяких випадках після точно нанесеного удару у боксера, що його дістав, на мить підгинаються коліна, а рухи відразу ж стають менш координованими. В інших випадках, після серії важких, але не особливо точних ударів боксер ніби то розслабляється, рухи стають неточними. При цьому часто спостерігається розширення зіниць. В обох випадках суддя має відкрити рахунок і вести його до восьми; якщо боксер не в стані далі продовжувати бій, рефері фіксує нокаут.

Якщо хворобливі явища, що супроводжують нокаут, минають дуже швидко, лікар чи медсестра повинні провести боксера додому; якщо ж немає можливості організувати чергування медперсоналу, то треба попередити родичів, і при найменших ознаках погіршенні стану викликати швидку медичну допомогу. Це необхідно тому, що іноді трапляються запізнілі ознаки струсу мозку або крововиливи у мозок. У майбутньому лікар повинен визначити залишкові явища нокауту і встановити терміни відновлення тренувальних занять та виступів у змаганнях. Цей термін визначається лікарем диспансеру разом із невропатологом залежно від загального стану й невропатологічного статусу.

Необхідно враховувати, що для боксера нокаут є не лише фізичною, але й психічною травмою. Стан, що супроводжується пригніченням, інколи апатією, страхом перед змаганнями, зниженням фізичної та розумової працездатності, повинен строго враховуватись лікарями. Тому, вживаючи серйозних профілактичних заходів, слід всіляко пояснювати боксерові, що вони є саме профілактичними, і переконувати його у повноцінності його здоров'я. Психотерапевтична дія лікаря у такому випадку дуже необхідна, оскільки причини для виникнення не тільки травматичного, але й антропогенного неврозу надзвичайно сприятливі. Профілактика патологічного стану й захворювань повинна в першу чергу стосуватись тих із них, які супроводжуються загальним розладом життєдіяльності організму і є небезпечні для життя спортсмена. Особливої уваги також належить надавати патологічним станам і захворюванням, що призводять до стійкого зниження спортивної працездатності і до спортивної інвалідності. Вивчення кожної групи причин дозволяє встановити ефективні засоби профілактики.

4.1. Особливості виконання вправ

У 15,47 % випадків саме ці особливості є причиною спортивних ушкоджень. Ця причина найтиповіша у боксі.

До небезпечних в плані отримання травм особливостей техніки можна віднести нанесення ударів на заняттях боксом, виконання вправ, які вимагають підвищення межі фізіологічної рухливості суглобів, або які потребують граничної швидкості й різкості скорочення м'язів. Травми та захворювання особливо часто трапляються на змаганнях при виконанні вказаних вправ на повну силу при недостатньому засвоєнні техніки, недостатній тренованості, відсутності чи неповноцінності розминки, при охолодженні тощо. До числа недоліків в організації занять відносять також нераціональний розклад навчальних занять і тренувань: пізні тренування, призначення занять відразу ж після основного приймання їжі, перевантажені програми та календарі змагань, що призводить до вираженої втоми учасників, тощо.

Найбільш виражено недоліки в організації занять, які призводять до ушкоджень, проявляються в умовах змагань. Профілактичні заходи перш за все зводяться до ретельного виконання правил організації занять.

Правила повинні регламентувати:

• правильний і своєчасний розподіл спортсменів на групи та підгрупи за ступенем підготованості, ваговими категоріями, спортивними розрядами, тощо;

• часовий режим дня, сприятливий для занять, та час, коли їх проводити заборонено;

• обов'язкова присутність на заняттях відповідальної особи, яка повинна бути у спортивному залі, на майданчику, на стадіоні ще до моменту, коли почнуть збиратися спортсмени;

• правильне розташування спортсменів у спортивному залі, на майданчику, тощо;

• організований вихід спортсменів після занять (викладач виходить останнім).

4.2. Поведінка спортсменів.

Вона спричинює від 4,0 до 19,7% всіх пошкоджень. 34,48% в боксі серед причин, які спричиняють спортивні травми та захворювання, що об'єднані в групу «Поведінки спортсменів», слід відмітити: квапливість, недостатність уваги і недостатність дисциплінованості, нечітке виконання вправ, внаслідок чого стає неможливе використання страхування, допомоги захисного пристосування, підтримувати належний порядок на заняттях і т.д., азартність і навмисну грубість. При профілактиці спортивних пошкоджень обумовлених поведінкою спортсменів, основним заходом є висока вимога до уваги і дисциплінованості спортсменів.

Також дуже важливе виконання вправ, особливо при необхідності страхування. Потрібно слідкувати за ретельним виконанням команд та наказів керівника (судді) при пересуваннях на місцях занять. Вкрай важливим є зберігання потрібної ступені емоційного піднесення спортсменів. При азартності, звичайний контроль за своїми діями може послабитися та

проявитися зайва різкість чи грубість. Особливо важлива боротьба з азартністю та грубістю на тренуваннях і змаганнях. Повноцінне спортивне суддівство, яке карає за найменші прояви грубості та зневаги до спортивного суперника — основна міра профілактики. Лікар може надати допомогу при виконанні перерахованих вимог. Він може знайти непомічену викладачем чи тренером неуважність, недисциплінованість або азартність, які можуть призвести до спортивних травм. Важлива виховна робота по боротьбі з грубістю. Грубість збільшує кількість та важкість спортивних травм. Грубість несумісна з моральним переліком сучасного спортсмена. Стан спортсменів є причиною від 0,8 до 17,2% всіх спортивних травм, при заняттях боксом 6,42%.

Стан спортсменів може стати причиною спортивних травм та захворювань. Особливо уважливим слід бути:

• при проведенні занять з особами, які пропустили тренування, або мають наслідки перенесених хвороб чи пошкоджень;

• при наявності прихованих від тренера захворювань (грип, ангіна,тощо),а також у стані перевтоми чи перетренованості;

• при виникненні перед заняттями чи в їх процесі змін у фізичному стані спортсменів під впливом різкої втоми, перевантаження, перегрівання, переохолодження, недостатнього «розігрівання», надзвичайного збудження (стартової «лихоманки») або гальмування (стартової апатії).

У профілактиці травм та захворювань, обумовлених станом спортсменів, одним з першочергових заходів є систематичний лікарсько-педагогічний контроль.

Зокрема, необхідно, щоб перед кожним заняттям викладач (тренер) перевірив, хто з учасників поновлює заняття після довготривалої перерви, хто скаржиться на поганий стан, і уточнив згідно скарг методику проведення занять або звільнив окремих спортсменів від участі в них, направивши їх до лікаря.

При допуску до тренувань після перерви, що не була спричинена захворюванням, бажано, щоб лікар порекомендував спортсмену і тренеру найбільш дієві та швидкі методи досягнення середнього (для решти учасників)

рівня тренувань. Особливо суттєвим є правильний облік змін у стані спортсменів протягом спортивного навантаження.

Безумовно, повинні виконуватись відповідні пункти правил стосовно нокдаунів та нокаутів. Боксер, що отримав нокаут, не бере участі не лише в даному змаганні, але й у подальших протягом періоду, передбаченого правилами. При нокдаунах слід ширше використовувати пункт правил, що передбачає закінчення бою. Це стосується й інших пошкоджень та патологічних станів з вираженими порушеннями в самопочутті спортсмена.

4.3. Перетренованість та перенапруження при заняттях боксом

Перетренованість та перенапруження при заняттях боксом характеризуються погіршенням нервово-психічного та фізичного стану спортсмена, його спортивної та загальної працездатності.

Перенапруження – це порушення функції органів і систем організму внаслідок дії неадекватних навантажень.

Перетренованість — відчуття хронічної втоми через постійні фізичні навантаження. З'являється у випадку, коли кількість та інтенсивність тренувань не відповідають можливостям організму.

У більшості випадків перетренованість та перенапруження накладаються один на одного, утворюючи сполучений комплекс порушень у діяльності організму.

Основною причиною перетренованості є порушення принципу, який вимагає, щоб кожне наступне тренування (змагання) припадало на фазу підвищеної або, в усякому випадку, відновленої після попереднього тренування працездатності організму. При цьому відбувається систематичне нагромадження втоми, яка виникає після окремих тренувань і змагань.

Перетренованість та перенапруження виявляються перш за все у погіршенні спортивної працездатності, у припиненні росту спортивних досягнень, незважаючи на інтенсивне тренування. При цьому втома зберігається значно довше. Як наслідок, боксер не в стані виконати тренувальні завдання, передбачені планом. Виявляється зниження сил та швидкості рухів.

Погіршується загальна працездатність, спостерігається тяжкий сон, що не дає відпочинку, часткове безсоння, в'ялість та сонливість у години неспання. На початку підвищується роздратування, яке надалі змінюється апатією. Збільшується небажання тренуватися, з'являється невпевненість в своїх силах.

5. ТЕХНІКА БОКСУ

Для успішних занять боксом та ведення бою спортсменові передусім необхідно засвоїти техніку бокса. 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 поєдинку. Правильне використання добре засвоєної техніки дозволяє швидко, легко та якісно виконувати складні та різноманітні дії. Для техніки боксу характерними є послідовність та раціональність дій – кожна наступна дія повинна ніби витікати з попередньої та виконуватися з найменшими витратами енергії та часу.

Під час ознайомлення з технікою боксу, спортсменові, перш за все, слід засвоїти основні бойові позиції та бойову стійку. Бойова позиція повинна бути найбільш вигідною для активних дій при нанесенні ударів та надійного захисту: не сковувати удари, створювати достатню стійкість тощо. Бойові положення змінюються залежно від дистанції, ситуації в обороні, атаках та контратаках, активності бою біля канату,в центрі рингу або в кутах. Навчання, як правило, розпочинають з класичної бойової стійки.

5.1. Бойова стійка

Бойова стійка – це універсальне положення, при якому боксер знаходиться в захисті і разом з тим у бойовій готовності для нанесення удару. Вона дозволяє боксерові здійснювати свої наміри та попереджати наміри супротивника. В подальшому, із вдосконаленням спортивної майстерності боксера, класична стійка перетворюється на індивідуальну позицію, таку, що відповідає його манері ведення поєдинку. На самому початку навчання боксу спортсменів ставлять у лівостороннє (більш сильна права рука) або правостороннє (більш сильна ліва рука) бойове положення. При

лівосторонньому положенні ліва нога опирається на підлогу передньою частиною стопи, права знаходиться на відстані приблизно 0,5 кроку назад та вправо паралельно лівій нозі, опирається на підлогу носком. Відносно партнера стопи повернуті трохи направо. Маса тіла рівномірно розподілена на обох злегка зігнутих ногах, що дає можливість, відштовхуючись то однією, то іншою, короткими кроками легко пересуватись вперед, назад, вліво, вправо, зберігати стійкість. Тулуб випрямлений, це сприяє більшій маневровості та збереженню рівноваги. Випрямлена вперед ліва рука зігнута в лікті приблизно під прямим кутом, кулак злегка стиснутий на рівні підборіддя, лікоть опущений донизу, плече трохи підняте. Права рука напівзігнута, її кулак захищає підборіддя, лікоть прижатий до тулуба для захисту правої підхрящевої області (область печінки) та черевного (сонячного) сплетіння, і разом з тим готова для нанесення удару. Голова трохи опущена. Боксер, який знаходиться в бойовій стійці, повинен якомога менше напружувати м’язи, аби передчасно не втомитися та в потрібний момент мобілізувати свої сили для активних дій.

5. 2. Положення кулака при ударі

Правильне положення кулака при нанесенні удару має дуже важливе значення.

В першу чергу, щоб уникнути травми кисті або руки. У другу чергу, для отримання максимально сильного удару. На тренуваннях вчіться автоматично стискати пальці в правильне положення, так як при нанесенні удару думати про це буде колись. Щоб правильно стиснути пальці в кулак, спочатку розслабте руку. До початку удару не напружуйте її, щоб передчасно не втомити м'язи передпліччя і кисті. Зігніть мізинець, безіменний, середній і вказівний пальці таким чином, щоб кінчики їхніх пальців вперлися в центральну частину долоні. Зафіксуйте пальці. Це положення дозволить уникнути неприємні наслідки від неправильних ударів. Прикрийте великим пальцем зовнішню частину середніх фаланг вказівного і середнього пальців. Кулак направте в сторону передбачуваного удару так, щоб зовнішня поверхня кисті перебувала на прямій лінії з зовнішньою поверхнею передпліччя. Будь-яке згинання кисті є

помилкою і може привести до вивихів і навіть переломів. У момент нанесення удару стисніть кулак, напружуючи м'язи кисті та передпліччя. Цим ви не тільки збільшите силу удару, але і додатково застрахуєтеся від травм. У момент торкання кулака з метою основною ударною поверхнею повинні стати головки п'ясткових кісток вказівного і середнього пальців. Вони вважаються найбільш міцним і сильним місцем у кулаку і менш уразливі. Якщо удар буде наноситися п'ясними кістками середнього, безіменного пальця і мізинця, ви ризикуєте отримати переломи цих кісток. Для того щоб зміцнити кулак в цьому положенні, прийміть упор лежачи на кулаках. Переконайтеся, що кулак торкається підлоги тільки кістками вказівного і середнього пальців. Доведіть час виконання цієї вправи до трьох хвилин. Потім перейдіть до упору лежачи на одному кулаку і теж доведіть час виконання до зазначеного. Після цього м'язи та сухожилля зміцняться в правильному положенні кулака, а потрібне стиснення куркулів для нанесення ударів стане природним і автоматичним. На тренуваннях охороняйте кулаки від розтягнень. Для цього придбайте в спортивному магазині еластичний бинт з бавовняної тканини. Стандартний бинт має довжину 2,5 метра і завширшки 3 см. Намотавши його на кулак, зафіксуйте бинтом правильне його положення. Це буде сприяти звикання кистей до потрібного стану в момент нанесення удару і вбереже сухожилля кисті від розтягнень.

5.3. Способи зміцнення кулака

Набивка. По суті, набивка - це процедурне загартовування ударної поверхні, що дозволяє наносити і приймати удари без болю, травм і пошкоджень сполучних тканин організму, які при ударі не заплановано великої сили ризикують отримати травми. Так само, як у гітариста при тривалій грі з’являються мозолі пальців, а нерви віддаляються на більшу відстань від поверхні, дозволяючи йому відчувати біль при грі на жорстких струнах, так і при набиванні поступово трансформуються кісткові структури, зміцнюються суглоби і ущільнюється шкіра, зменшуючи больові відчуття при нанесенні удару.

Набивка повинна виконуватися постійно, так як при припиненні її, через деякий час, її ефект проходить. Хороші результати від набивання видно через кілька років, але перші результати будуть помітні вже через місяць.

Віджимання. Віджимання на кулаках часто використовуються для постановки ударів в єдиноборствах. Ця вправа чудово зміцнює кисті, загартовує ударну поверхню кулаків, розвиває загальну м'язову силу і витривалість.

Включення цієї вправи в програму тренувань дає наступні переваги:

Зміцнення суглобово-зв'язкового апарату кистей.

Закріплення ударної поверхні кулака, стабілізація його положення при ударах.

Зниження больової чутливості кісточок.

Віджимання на кулаках дають хороше навантаження на великі грудні м'язи і трицепси.

Збільшена амплітуда руху дозволяє тренувати м'язи ефективніше, ніж при простих віджиманнях від підлоги.

Акцент навантаження може бути зміщений в залежності від положення рук, збільшення вибухової сили м'язів і їхньої витривалості, тренування балансу і координації роботи м'язів.

Також існує багато способів зміцнення кулаків за допомогою спортивного інвентарю наприклад еспандер, брусся, турнік, що допомагають наростити більше м’язів і зробити кулак щільнішим, також відбувається робота сухожиль, це дозволяє запобігти травм при нанесенні удару.

5.4. Удари

Навчання боксерським навичкам зводиться до відточування всього десятка ударів. Удавана на перший погляд легке завдання здобуття майстерності, проте, підводить до питання: скільки ж тренувань є достатнім показником того, що удар виходить правильно і слід перейти до освоєння іншого? Відповідь нітрохи не здивує «знаючих» спортсменів: таких термінів просто не існує. Є лише послідовне вивчення все більших деталей, здавалося б, повністю вивченого удару. Для багатьох боксерів, до слова, і одного удару досить, щоб він став основою всієї його кар'єри.

5.4.1. Класифікація ударів. По спрямованості рухів до партнера удари можуть бути фронтальними (прямі), знизу із флангів (бокові).

Усього налічується 12 ударів:

1) прямий удар лівою в голову;

2) прямий удар правою в голову;

3) прямий удар лівої в тулуб;

4) прямий удар правої в тулуб;

5) боковий удар лівої в голову;

6) боковий удар правої в голову;

7) боковий удар лівої в тулуб;

8) боковий удар правої в тулуб;

9) удар знизу лівої в голову;

10) удар знизу правої в голову;

11) удар знизу лівої в тулуб;

12) удар знизу правої в тулуб.

Навчання ударам проходить у такій же послідовності.

Кожний з перерахованих ударів може видозмінюватися по довжині й спрямованості, залежно від дистанції, з якої він наноситься. Наприклад, чим ближче перебувають боксери один до одного, тим коротше удари; при бокових ударах, крім того, зменшується кут між плечем і передпліччям. Прямий удар, нанесений з далекої дистанції, досягає мети при витягнутій руці, а із середньої - при напівзігнутій. У практиці нанесення напрямок рухів може змінюватися: удар знизу може бути трохи збоку, бічний - небагато знизу, прямий - знизу або збоку й т.д. Це залежить від положення рук супротивника, його захисту, дистанції між боксерами, їхнього бойового положення, а також від самого атакуючого, котрий повинен страхуватися захистами під час своїх атак. **Джеб** є вкрай ефективним способом утримувати суперника в межах деякої відстані від себе, тим самим, не даючи переходити в атаку. Техніка проста: наноситься виставленою вперед рукою (лівої для правші і, як можна було здогадатися, правою для шульги). При цьому, рука повинна повністю

розігнутися. Кулак тримається в положенні «долонею до землі». Джеб відмінно проявляє себе для контратаки. Завдяки йому в боксі часто і накопичуються основні очки за потрапляння. Ні в якому разі не будучи вирішальним, прямий удар є відмінною «базою» для розвитку повноцінної комбінації атак. Серед затятих шанувальників практики застосування джебів, як основи всього бою, значаться брати Клички Володимир та Віталій. В боксерському середовищі великою популярністю славиться Томас Ганс, якого по праву відносять до майстрів так званого мерехтливого джеба. Суть полягає в більш низькому розташуванні руки, що б'є, завдяки чому джеб важко помітити і, відповідно, ухилитися. Також зростає і швидкість.

Різновиди джебу.

Джеб унікальний своєю універсальністю, з нього можна починати атаку, вбудовувати його в комбінації, розбавляти ним простої, виводити суперника з рівноваги, тримати його на дистанції, контратакувати. З точки зору мети застосування можна виділити наступні види джеба:

Джеб в присяді. Цей варіант джеба хороший тим, що при контратаці з боку суперника боксер повністю закритий від практично будь-яких ударів в будь-які рівні. Наноситься частіше в корпус, але може бути спрямований і в голову.

Джеб з кроком. В даному випадку мається на увазі широкий повноцінний крок (як при кросі), мета такого удару полягає в атаці опонента, який тримається на великій дистанції. Зазвичай таким джебом відкривається комбінація.

Джеб-контрудар. Функція такого джеба випливає з його назви - це зустрічна атака у відповідь на атаку опонента. Найчастіше б'ється під атакуючу руку з невеликим присідом без акцентованого кроку, або з кроком в сторону.

Джеб зупинка опонента. Один з найсильніших варіантів джеба, суть якого полягає в жорсткій атаці у відповідь на спробу опонента наблизиться. Наноситься з невеликим підкроком, найчастіше - в голову. Покликаний повалити суперника.

Джеб - це «далекобійна» атака, вона наноситься з прямої стійки за допомогою простого розпрямлення лівої руки в ліктьовому суглобі. При цьому зап'ястний суглоб докручувати всередину, «вкручуючи» в противника, як і при будь-якому іншому ударі.

Джеб може «вистрілювати» на будь-якому рівні, але при атаці в нижню частину корпусу важливо не робити поширену помилку - боксер не повинен тягнутися за ударом, йому необхідно присісти, щоб ліве плече, в момент удару яке прикриває його щелепу, розташовувалося по лінії атаки.

Джеб виконується з мінімальним скручуванням тіла, його сила - у раптовості. Джеб вмілого боксера неможливо передбачити, а так як він рухається до мети по оптимальній траєкторії і проходить мінімальну відстань, ним зручно «ловити момент» - атакувати опонента що на мить розкрився.

Найчастіше джеб застосовують для так званого «розсмикування» противника. Швидкі та точні удари, що наносяться по різних рівнях, змушують опонента нервувати, не дають йому послабити захист і зосередитися на атаці.

Джеб чудово працює в комбінації з кросом і аперкотом, які наносяться по різнойменних рівнях. Умовна схема така - джеб у корпус змушує опонента опустити руки, а крос що пішов за ним, пробивається в розкриту голову.

Джеб можна (і потрібно) включати до всіх можливих комбінацій з 2-3 ударів. При цьому безглуздо наносити всі удари в одну точку, така атака передбачувана і гарантовано припаде до захисту опонента.

Крос. Кращі і найбільш правильні види ударів руками в боксі - це ті, які відносяться до категорії «сильні і різкі», здатні дезорієнтувати противника. Крос (з англійської перекладається, як хрест) в своїй більшості наноситься в момент невдалої атаки опонента, тим самим повністю виправдовуючи причину, чому його так називають. Таким чином, правий крос буде виконуватися над лівою рукою супротивника, а лівий - поверх правої.

Виконання удару боксерського кросу починається з різкого зриву кулака з вихідного положення. Одночасно проводиться поштовх правою ногою і починається рух тулуба вперед з перенесенням ваги на ліву ногу. Удар може

виконуватися з кроком вперед або з місця з перенесенням ваги тіла на ліву (у лівші - праворуч) ногу.

Крос наноситься в голову суперника, при цьому, бере участь весь корпус, через що зростає сила.

Точніше кажучи: крос - це різкий випад руки зі стійки при одночасному поштовху ноги що стоїть позаду. Вага тіла переноситься на передню ногу.

Удар крос належить до числа зустрічних ударів і є варіантом основного удару-гака він же хук. В даний час зустрічний удар через руку «крос» дуже популярний і з успіхом застосовується багатьма боксерами. Проведення цього удару трохи небезпечно (пропуском удару) і вимагає великої майстерності.

Хук. З англійської, hook перекладається як гак - переклад, варто зауважити, як не можна точно описує даний розмашистий удар. Хук відноситься до, так званих, завершальним ударам, найчастіше, ставлячи крапку в поєдинку. Наноситься він кулаком руки, зігнутою в лікті. Може виконуватися як по корпусу суперника, скажімо, в печінку, так і прямо в щелепу. Виконувати хук можливо обома руками: змінюється лише сила удару. Так, лівий хук для правші є більш слабким, але, з огляду на несподіванки нанесення і правильної постановки він може стати тим самим нокаутуючим.

Поради для лівого хуку.

Використовуй кути. Лівий хук не обов'язково завжди повинен наноситися паралельно землі. Пробивай його під дивними косими кутами, таким чином він буде в якійсь мірі лівим хуком і в якійсь мірі аперкотом.

Не цілься тільки в голову або ребра, спробуй також цілитися в сонячне сплетіння або груди. Якщо твій суперник багато рухається, цілься в його плечі або його кулаки якщо він любить часто пірнати вперед.

Цілься в рукавички твого суперника. Лівий хук це небезпечний удар і шкода може відчуватися і через рукавички. Можливо навіть трапиться так, що коли ти вдариш його, він потрапить собі в око своєю ж рукавичкою і у тебе з'явиться більше часу для того, щоб бити його.

Уважно стеж за своїм суперником і пробивай лівий хук відразу як тільки ти бачиш, що він відводить руку назад, щоб пробити удар справа.

Аперкот. Сама його назва, а точніше, переклад (рубонути знизу-вгору) як не можна точно описує техніку виконання даного удару: кулаком, поверненим «на себе» (долонею «до себе») по внутрішній траєкторії. Є ближнім і наноситься виключно знизу. Описуючи найсильніші ударні прийоми, аперкот слід поставити якщо не на першу позицію, то в топ-лист таких. Пропустити якісний аперкот, значить, наблизити себе до поразки.

Аперкот зазвичай прагнуть нанести по підборіддю супротивника - удар в щелепу знизу (але іноді потрапляють по носі або в брову), так само наноситься і по тулубу (особливо в сонячне сплетіння) коли суперник близько до горизонтального положення, в область живота, по печінці. Аперкот, поряд з кросом, вважається одним з двох найпотужніших ударів. Аперкот втрачає значну частину сили і енергії удару при збільшенні відстані між бійцями, тому що рука менше зігнута в лікті і не може ефективно передати силу висхідного руху. Найсильніший аперкот в голову - щелепу, б'ється узгодженим рухом розгинається ніг і провертати корпусу.

Мета аперкоту - голова (підборіддя) або корпус (печінка, селезінка, сонячне сплетіння). При правильному русі руки противник як би «пронизує» ударом, а сама ударна рука в той же час прикриває ваш власний корпус від можливих контратак. Рука в лікті розгинається лише частково, зберігаючи сильну опору на корпус. Ноги і корпус допомагають удару обертанням і одночасним рухом знизу вгору - у напрямку удару. Своєрідною особливістю удару кулаком знизу є те, що при його нанесенні ваш атакуючий кулак виявляється розгорнутим до вас долонею. Ударна поверхня - все ті ж кісточки перших пальців. Особлива небезпека аперкоту - удар знизу в підборіддя, в тому, що в ближньому бою він може бути проведений майже непомітно для противника, і надійного захисту від нього практично немає, а атаці піддаються дуже важливі життєві області (хороший удар може паралізувати дихання або навіть порушити серцевий ритм).

Техніка нанесення удару знизу: центр ваги тіла переноситься в сторону руки, що завдає удар. Кулак злегка відводиться вниз і повертається донизу тильною стороною. Після цього кулак різко подається вгору і вперед, залишаючись при цьому приблизно в одній вертикальній площині. Опорна нога ривком відтягується назад, а стегно іншої ноги висувається вперед. Другий кулак залишається біля підборіддя; лікоть утримується біля корпусу. Після виконання удару спортсмен повертається у вихідну бойову позицію.

Свінг. Свінг - удар, виконуваний всім корпусом, включаючи поштовх ноги і розворот тулуба. Його реалізації повинен передувати відволікаючий удар: маневр, змушує противника відкритися для повноцінного потрапляння. Наноситься справа. Виконати свінг рівнозначно фразі «наблизитися до перемоги». Вся справа криється у виключній силі свінгу. У протиставлення небувалої потужності удару йде тривалість в русі його виконання, «завдяки» чому «колега» боксера може сам скористатися моментом і «зловити» відкриту позицію опонента. По тому, як боксер тримає кулак під час удару, розрізняють англійський та американський свінг (з горизонтальним і, відповідно, вертикальним розташуванням долоні, стислій в кулак). У напрямку і руці що виконує удар виділяють наступні типи:

лівою рукою в обличчя та корпус;

свінг лівим кулаком в корпус суперника з відхиленням;

свінг правою в лице і, звичайно ж, корпус.

Боксерський свінг значно швидше хука, але довга траєкторія і неминучий замах зводять нанівець весь ефект несподіванки. З іншого боку свінг проводиться з відкритої стійки (рука на поясі) і має деяку перевагу перед гаком зі стійки звичайної: на початку удару рукавичка на периферії зору якщо взагалі видно, тому таким свінгом реально потрапити. Саме тому частіше свінг б'ють від стегна. За рахунок більшої швидкості, при дещо меншій масі удар часто призводить до нокауту.

Іноді свінг називають «ударом на добивання»: він добре проходить у противника, вимотаного довгим поєдинком або в стані нокдауну - в цьому

випадку боксер має достатньо часу на проведення удару і свінг буде гарантією того, що противник відправиться в нокаут.

Оверхенд и даункот. Бокс також багатий і на комбіновані удари. Один з таких називається оверхенд - поєднує вмілу комбінацію кросу і хука. Траєкторія руху оверхенда значиться, як дуга. Напрямок: зверху-вниз. Істотна проблема оверхенда полягає в тому, що той хто б'є після його виконання залишається у відкритій позиції, тим самим, ризикуючи отримати удар. Overhand може бути представлений і як дальній удар, і як удар поблизу. При цьому, також відноситься до бічного. І, якщо виконання базових боксерських прийомів і комбінацій які виходять з них, описаних раніше, має стабільну практику в ході бою, то такий удар, як даункот, на рингу зустрічається досить рідко. Причина криється в крайній технічній складності виконання даного удару. Наносити його необхідно кулаком руки, зігнутої в лікті, по траєкторії зверху-збоку. Складність полягає в тому, що боксер ризикує отримати попередження «за нанесення удару відкритою рукавицею», виставивши кулак неправильно. Для того, щоб уникнути штрафних очок, кулак необхідно розташувати долонею вниз. Завдяки спадаючої траєкторії є чи не найбільш ефективним ударом, зрозуміло, при попаданні. Схожий з оверхендом.

Позиція. Оверхенд вимагає підготовки. Потрібно відвернути противника, змусити його відкритися. Для цього добре підходять швидкі прямі удари (джеби), які відіграють роль фінта і не несуть в собі нищівної сили. Пробивати оверхенд варто, більш сильною рукою.

Удар. Максимальну силу цього удару додадуть діагональне скручування корпусу зверху вниз і поштовх опорної ноги. Цілитися при цьому краще не в саме обличчя, а на кілька сантиметрів за ним. Таким чином сила удару буде максимальна за рахунок того, що в нього буде вкладена вага тіла.

Захист. Після того як ти завдав оверхенд, ти залишаєшся в абсолютно відкритій позиції. Тому передню неосновну руку під час оверхенда краще тримати вище: це захистить голову від контратак противника. Також корисно після удару відскочити, розриваючи дистанцію між вами.

5.4.2. Методичні прийоми навчання ударів. Самостійні вправи боксера не можуть бути самоціллю, вони є перехідним ступенем до складніших вправ з партнером. Лише вправи з партнером створюють творчу обстановку і допомагають боксерові ефективно вивчати і вдосконалювати елементи техніки і тактики боксу.

Прийом звичайно вивчається по елементах: удар-захист, а потім удар-захист і контрудар. В міру вивчення матеріалу прийоми можна ускладнювати: на одиночний атакуючий удар відповідати захистом і двома або більшою кількістю контрударів, на подвійні або серійні атакуючі удари – подвійними або серійними контрударами.

Прийоми можна вивчати за командою або вільно, в строю і самостійно в парах.

Після вивчення прийомів боксерам дається так званий умовний бій. Умовним він називається тому, що кожний з боксерів виконує на рингу певні дії. Один тільки атакує певними ударами, другий, пересуваючись у всіх напрямках, захищається певним способом та наносить контрудари у намічену ціль. В міру необхідності завдання ускладнюються.

Тренувальний або вільний бій – більш висока форма навчання та вдосконалення боксера. Тут дії обох боксерів довільні. Вони можуть наносити удари і контрудари, виходячи з обстановки бою, застосовувати захист відповідно до дій противника, пересуватися по рингу у всіх напрямках, застосовувати обманні рухи і атакувати. В разі успіху можна розвивати атаку одиночними, подвійними або серійними ударами, захищаючись, контратакувати противника, вишукуючи способи захистів і контрудари.

Основні вимоги до виконання вправ у прийомах, в умовному та в тренувальному боях зводяться до точного виконання правил боксу та завдань тренера; боксери повинні проявляти в ударах та захисті легкість і спритність, а не грубу силу. У тренувальних боях необхідно створювати обстановку справжнього бою.

5.5. Захисні дії боксера

Захисні дії боксера - це обумовлені правилами боксу дії, що нейтралізують удари суперника. За своїм характером захист може бути активним, пасивним, ефективним. Активним захистом називають почергову дію боксера, що нейтралізує удари суперника, з одночасним нанесенням зустрічних і відповідних ударів. Пасивний захист – це тривала за часом нейтралізація ударів суперника без нанесення зустрічних і відповідних ударів. А ефективний, в свою чергу, - це захисні дії, які характеризуються низьким процентом пропущених ударів.

За методом виконання, захист поділяється на:

- захист за допомогою рук (контрудари, підставки, відбивання, блоки);
- захист за допомогою тулуба (ухили, нирки);
- захист за допомогою ніг (переміщення по рингу: крок назад, крок вліво, крок вправо тощо);
- комбінований захист (одночасне використання боксером декількох різнотипних захисних дій, які нейтралізують удари суперника. Активне застосування у поєдинку комбінованого захисту є показником високого ступеню майстерності боксера).

Вище перелічені лише основні захисні дії боксера. Насправді їх набагато більше. Головне правило їх використання, - це завжди пам’ятати, що жодна із захисних дій немислима без координованого поєднання рухів рук, ніг і тулуба.

Захист за допомогою рук - високонадійний та ефективний. Одним із активних прийомів захисту є контрудар. Одним із активних прийомів захисту руками є контрудар. Контрудар – це зустрічний удар, який наноситься під час удару суперника та зупиняє розвиток атаки. Як контрудар в ближньому бою застосовують тільки короткі удари - прямі, знизу і збоку. У ближньому бою боксер діє швидше. Велика швидкість коротких ударів і швидка зміна положень сильно ускладнюють орієнтування боксера. В ближньому бою він повинен особливо точно передбачати дії противника, миттєво попереджати їх,

знаходячи зручні висхідні положення як для коротких ударів, так і для захисту. Тому боксерові необхідно ретельно вивчити і засвоїти захисні дії, і власне техніку виконання контрударів, що застосовуються в ближньому бою.

Усі контрудари діляться на зустрічні і відповідні. Зустрічним називається удар, випереджаючий атаку супротивника, такий який наноситься боксером з розрахунком, щоб дійти до тіла супротивника раніше, ніж атакуючий удар дійде до мети або буде зупинений захистом боксера. Завдяки своїй несподіванці для атакуючого, зустрічні удари вважаються найбільш дієвими ударами. Для того, аби оберегти себе від отримання атакуючого удару супротивника, боксер повинен наносити зустрічний удар одночасно з відповідною страховкою (захистом). В якості страховки боксер може застосовувати майже всі види захисних дій. Уміння користуватися ними дає можливість міцно тримати ініціативу бою в своїх руках.

В діях проти атакуючого боксера зустрічні удари є основними. Ними можна зупинити і паралізувати наступальні дії противника. Одним із кращих зустрічних ударів слід вважати прямий лівою в голову. Він є ефективним при будь-яких положеннях бою. Боксер, який його використовує знаходиться у відносній безпеці від ударів противника.

Удар у відповідь, що наноситься після захисту (контрудар «другим номером»). Обираючи контрудар, не слід користуватися тільки зустрічним ударом як більш дієвим: і удари, виконувані «другим номером» після захисту, також можуть бути досить ефективними якщо їх нанести своєчасно. Коли противник завдає атакуючий удар будь-якою рукою, боєць повинен захищатися від цього удару (ухил, нирок, підставка і т.д.), а потім відразу ж наносити удар у відповідь. Ефективність відповідного удару полягає у швидкості і точності його виконання.

Особливої уваги з-поміж захисних дій боксера за допомогою рук заслуговує захист підставкою. Так називають зупинку удару суперника, підставляння під удар найбільш невразливих частин тіла: передпліччя, плеча,

кисті, долоні (розкритої або стислої в кулак), що не викликає особливих больових відчуттів у боксера і не приносить очок його противнику.

Підставкою можна захищатися на всіх дистанціях: ближня, середня, дальня. Деякі із особливостей використання цієї захисної дії:

- під прямі удари в голову завжди слід підставляти тільки праву долоню (для лівші - ліву), незалежно від того, якою рукою (лівою чи правою) противник завдає удар;

- підставкою плеча можна захищатися як від бічних, так і від прямих ударів, спрямованих в голову;

- під боковий удар правою рукою підставляється ліве плече, під боковий удар лівою рукою – праве;

- лівостороння стійка дозволяє підставляти під прямий удар лівою як ліве, так і праве плече, але під прямий удар правою тільки ліве плече.

Перевага захисту підставкою полягає в тому, що, використовуючи його,боксер зберігає попередню дистанцію для нанесення ударів у відповідь вільною рукою.

Захист боксера за допомогою відбивання передбачає такі дії з боку боксера, коли він, не переміщаючись і не змінюючи положення свого тулуба, своєю рукою завдає удар руці противника з метою зміни напрямку її удару, що забезпечує йому своєрідний захист. Відбивання зазвичай виконується розкритою або стислою в кулак долонею або передпліччям по кулаку або передпліччі противника. Відбивання може виконуватися як лівою, так і правою рукою, в основному проти прямих ударів. Відбивання здійснюється вліво, вправо, вгору, вниз. При виконанні цієї захисної дії вліво або вправо рух відбиваючою руки краще доповнювати розворотом тулуба в напрямку відбивання, що сприяє посиленню потужності.

Блоки – захисні дії, що зв‘язують удар суперника і не дозволяють виконати його за оптимальною амплітудою і з оптимальною швидкістю руху кулака. Часто боксери користуються в ближньому бою підставками передпліч по типу «глухого захисту», але затримуватися в ньому довго не

рекомендується. Зазначена захисна дія є досить ефективною. Використовуючи її, боксер може «протягнути» час до гонгу або кінця бою, якщо він має перевагу в зарахованих ударах. Сьогодні такий «прийом» часто використовують багато боксерів. Дана захисна дія з успіхом застосовується і як активний захист, що дає можливість скоротити дистанцію бою і самому швидко перейти до контр-атакуючих дій. При такому захисті боксер подає тазостегновий суглоб назад, руки зігнуті в ліктях під гострим кутом. Передпліччями він захищає, в основному, тулуб, а кистями рук голову, спина в позі «візника», ноги зігнуті в колінах в стійкій позиції.

Захист ухилом – це різновид захисту тулубом. При даних захисних діях здійснюється зустрічний захисний рух вперед з одночасним ухилом тулубу в ліву або праву сторону. Застосовується, зазвичай, від ударів прямих і знизу, спрямованих в голову. Багато хто вважає ці захисні дії одними з найефективніших, так як, використовуючи їх, боксер зберігає попередню дистанцію і його руки залишаються вільними, що може бути використано для нанесення зустрічних і відповідних ударів. При виконанні ухилів боксер не відходить з лінії атаки противника, і його ноги не змінюють свого первинного положення. Ухили вправо-вперед і вліво-вперед, як правило, виконуються із зустрічними ударами в голову і в тулуб. При ухилі вправо зустрічний удар в голову або тулуб супротивника виконується лівою рукою. При ухилі вліво зустрічний удар в голову або тулуб супротивника виконується правою рукою.

Нирок – це ухилення від удару рухом боксера вниз та в сторону під діючу руку суперника. Захист нирком є основною захисною дією від бічних ударів, спрямованих в голову. Під нирком мається на увазі своєрідне присідання з незначним нахилом тулуба вперед, що поєднується з перенесенням ваги тіла з однієї ноги на іншу. Основне завдання при виконанні цієї захисної дії полягає в тому, що, прибираючи голову з-під удару противника рухом тулуба вниз і в бік від удару, слід пропустити удар противника над головою, а потім рухом тулуба вгору випрямитися за рукою супротивника, яка завдавала удар. При захисті нирком можливе нанесення двох видів контрударів: контрударів, які

виконуються під час випрямлення (в цей момент найзручніше нанесення ударів знизу) і контрударів, які виконуються після повного випрямлення, тобто після нирка (в цей момент можливе нанесення як бічних ударів, так і ударів знизу).

Захисні дії за допомогою ніг передбачають такі дії з боку боксера, які дають йому можливість використовуючи переміщення, захистити себе від нанесення ударів з боку противника. Захист відходом може бути наступним: переміщення назад, вправо-назад, вліво-назад, вправо, вліво, вправо-вперед, вліво-вперед. Захист відходом пов‘язаний з:

а) з розривом дистанції (відхід кроком назад);

б) з розривом дистанції і відходом з лінії атаки (відхід кроком вліво-назад, вправо-назад);

в) з відходом з лінії атаки (відхід кроком вправо-вліво);

г) з відходом з лінії атаки і скороченням дистанції (відхід кроком вправо-вперед, вліво-вперед).

Захист відходом може бути використаний практично проти будь-якого удару: прямого, бокового, знизу. При таких захисних діях первинний розподіл ваги тіла на ноги може зберігатися, а може змінюватися. Зміни в розподілі ваги відбуваються, як правило, в тих випадках, коли при відході використовуються розвороти тулуба і переноси ваги тіла з однієї ноги на іншу.

Можливим є також використання випадів, що виконуються вліво-вперед і вправо-вперед. Випадом називають різкий крок, який виконується слідом за переміщенням центру ваги тіла і сприяє збереженню рівноваги для всього тіла. При виконанні випаду маса тіла повністю переноситься на ногу, що виконує крок.

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

вихідних положень для контратаки та ряду тактичних задумів боксера, який захищається.

5.6. Техніка переміщення боксера на ринзі

Щоб перемістити тіло з одного місця в інше, потрібно рухатися. Чи можна уявити переміщення з ванної на кухню без рухів руками і ногами? Навіть якщо рухати тільки ногами при ходьбі, тобто не використовувати руки, ходити буде дуже незручно.

Намагатися утримати себе в нерухомій позі при переміщенні - велика помилка, яку часто доводиться помічати у боксерів. Так початківці боксери намагаються зберегти захисну стійку в момент, коли атакують. Такий боксер буде скорочувати дистанцію, утримуючи тулуб нерухомим («дерев'яним»), тобто використовуючи тільки свої ноги. Це не тільки виглядає дивно, але і призводить до перевитрати енергії. На рингу краще переміщатися розслабившись, даючи всьому тілу (особливо тулубу) рухатися. Я не кажу, що треба робити якісь непотрібні або надлишкові руху, а просто давайте своїм рукам можливість рухатися, як, наприклад, при ходьбі.

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

До оволодіння техніки переміщення приступають відразу після того, коли спортсмени навчилися приймати бойову стійку. Спочатку навчаються робити

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

Практично переміщення по рингу відбувається крок за кроком у різних напрямках. Кроки боксера плавні, тому він повинен навчитися подвійним та потрійним крокам уперед, уперед вбік, назад, назад вбік та по колу, постійно змінюючи напрямки. Переміщуються боксери на носках або ж на передній частині стопи, повороти виконують на передній частині стопи опорної ноги. Якщо для повороту вліво опиратися, наприклад, на праву ногу (навколо якої виконують поворот), то ліву відставляють в бік партнера, завдяки чому відновлюють бойову позицію. Швидкому повороту тулуба навколо опорної ноги сприяє переставляння іншої ноги вперед або ж назад.

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

Одиночний крок. З бойової стійки (МТ-маса тіла) незначно зміщується на праву ногу; з відштовхуванням правою ногою від опори робиться крок лівою ногою вперед, права нога підтягується до лівої на відстань зміщення лівої; МТ при цьому переноситься на ліву ногу. Відштовхуючись лівою ногою від опори, боксер робить крок назад правою ногою, ліва нога підтягується до правої на ту

відстань, на яку просунулася права, МТ при цьому переноситься на праву ногу. У однокрокових рухах виділяються наступні фази роботи ніг:

1 - зміщення МТ на опорну ногу, відштовхування правою ногою в будь-якому напрямку (вперед, назад, вліво, вправо, по колу вліво, вправо);

2 - перенесення МТ на протилежну ногу з відштовхуванням від опори в будь-якому заданому напрямку.

Багатокрокове пересування (двох-, трьох- і чотирьохкрокове)

Доцільно вивчати в вправах "по квадрату", "по кутах" і "по колу". При цьому переслідується мета навчити вихованців вмінню переносити МТ з ноги на ногу, відштовхуватися опорною ногою в заданому напрямку.

Пересування «по кутах» (вперед-назад-вліво-вправо).

Дану вправау можна розбити на чотири умовні фази за ознакою спрямованого переміщення і перенесення МТ з ноги на ногу:

1. З положення боксерської стійки МТ переноситься на праву ногу з подальшим відштовхуванням цією ногою від опори і кроком лівою ногою вперед, МТ переноситься на ліву (впередістоячої) ноги;

2. З відштовхуванням лівою ногою робиться крок правою назад, МТ переноситься на праву ногу;

3. З відштовхуванням правою ногою від опори виконується крок вліво, МТ переноситься на ліву ногу;

4. З відштовхуванням лівою ногою від опори виконується крок вправо, МТ переноситься на праву ногу. Аналогічно, але в зворотному напрямку, ви їдете "за кутом" вправо.

Пересування «По квадрату»:

1. З положення боксерської стійки МТ переноситься на праву ногу, відштовхуючись від опори, боксер виконує крок вперед лівою ногою, МТ залишається на правій нозі;

2. Відштовхуючись правою ногою, боксер виконує крок лівою ногою вліво, МТ переноситься на ліву ногу;

3. Відштовхуючись лівою ногою, боксер виконує крок правою ногою назад, МТ залишається на лівій нозі;

4. Відштовхуючись лівою ногою, боксер робить крок правою ногою.

Способи пересувань праворуч, МТ переноситься на праву ногу. Аналогічно, але в зворотному напрямку, виконується пересування "по квадрату" праворуч.

Пересування « По колу » У пересуванні по колу в ліву сторону боксери відштовхуються правою ногою і роблять крок лівою ногою вліво, МТ залишається на правій нозі. Потім слідує повторне відштовхування правою ногою. Пересування по колу в праву сторону виконується аналогічно, але з відштовхуванням лівою ногою вправо.

Всі зазначені вище пересування доцільно вивчати в одношеренговому строю, а пізніше, у міру освоєння матеріалу, в парі з партнером.

Такі вправи дають перші навички почуття партнера, дистанції. При всіх видах пересувань стопи не зближуються, ноги не перехрещуються і не перебувають на одній лінії. Відстань між ними (на ширині плечей) має бути достатньою для стійкого положення боксера. Пересування виконуються на носках (на передній частині стопи), кроки злиті і ковзаючі. Центр МТ мінімально коливається по осі вгору-вниз.

Викрокування. Спортсмен передньою ногою виступає вперед і робить різке викрокування. Це пересування можна використовувати з бойовим ударом або як фінт, щоб спровокувати свого супротивника.

Підкрок. Ще один важливий варіант рухів в боксі. При цьому, і при інших рухах пам'ятайте, що розподіл ваги в спортивній стійці доводиться переважно на задню ногу і становить приблизно 55%. Рухи і відстань між ногами майже однакове, якщо розглядати класичний варіант. При підкроці передня нога рухається на крок вперед. Можна рухатися і в зворотному порядку. Правою ногою і подвійні підтягування.

Човник. При цьому крок ви робите передньою ногою, лівою, а ось підкрокування проводиться задніх правих.

Човник. Варіант пересування, що дозволяє підійти до свого супротивника непомітно, нанести стрімко удар. Техніка виконання цієї вправи пов'язана з переміщеннями, під час яких вага тіла переноситься з однієї ноги на іншу. Використовується легке перестрибування, при якому рівномірно розподіляється вага з однієї ноги на іншу. Використовуючи човниковий варіант переміщення, не роблять високого вистрибування. Відстань має бути однаковою, максимально зберігаючи рухливість. Використовується цей рух вперед і назад, по діагоналі, а якщо противник стоїть перед вами, то використовуючи рух можна непомітно підійти до нього, скоротивши дистанцію і завдати у відповідь удар або атакувати.

На кроці. Рух, який частіше за все використовують спортсмени. При човниковому переміщенні складно боксувати всі раунди. Використовуючи переміщення на кроках можна активно переміщатися по рингу всі три раунди.

Догляд від ліній можна розцінювати як різновид пересування. Незалежно від лінії атаки боксер зміщується в одну зі сторін. Це сайт-степ, ухил, нирок зі зміщенням або захід за ногу.

Крім цих рухів, які ми перерахували вище, спортсмени боксери можуть використовувати скачки. Це рух попередньої підготовки до нанесення удару. Для його використання необхідно ретельно на тренуваннях відпрацьовувати атаки.

Відтягування. Ще однин популярний рух в боксі. Під час атакуючих дій правою рукою, наприклад, щоб захистити себе від нападника, спортсмен боксер може відскочити назад.

Головне пам'ятайте, що для комбінування різних переміщень по часу необхідно було комбінувати варіанти. Тільки так буде ефект від пересувань.

6. ТАКТИКА БОКСУ

Сучасні тривалі турніри вимагають від боксерів турнірної тактики – раціонального розподілу фізичних і нервових напружень в декількох боях. Тактику боксера визначають не тільки бойове мислення, реакції, емоції та інші якості, але і рівень його технічної майстерності та фізичної підготовленості. Як би правильно боксер не вирішував тактичні завдання, як би наочно він не уявляв свої дії в боротьбі з конкретним противником, але якщо у нього немає для цього майстерних технічних можливостей, він не зможе реалізувати свій план. Наприклад, боксер розуміє, що на далекій дистанції бій він програє і що йому треба зблизитися для рішучих дій в середньому і ближньому боях, але якщо він не володіє достатньою технікою ведення ближнього бою, свого плану він не здійснить. Інший боксер, наприклад, правильно вирішив свої тактичні завдання, вміє застосувати технічні засоби, але у нього немає достатніх фізичних якостей, щоб використовувати для перемоги свій високий рівень техніки і тактики; він теж переваги мати не буде. Кожен з супротивників, рівних з фізичної та технічної підготовленості, намагається виграти бій за рахунок своїх тактичних планів, тобто «переграти» свого супротивника, не дати йому застосувати свої улюблені прийоми і, разом з тим, врахувати його слабкі і сильні сторони і свої можливості домогтися перемоги. У фіналах великих змагань абсолютно незначну перевагу одного боксера над іншим в кількості ударів, два або навіть один епізод бою іноді вирішує результат поєдинку. Досвідчене око судді завжди помітить перевагу навіть в одному епізоді. Тому успіх бою багато в чому залежить від тактично правильної його побудови. Дуже важливо нав'язати противнику невигідну йому тактику. Уміння вести бій тісно пов'язане з психічним станом боксера і його здатністю до самовладання. Переляк, боязкість, тривога, пригніченість, сум'яття можуть не дати спортсмену реалізувати в бою свою технічну майстерність; усвідомлення своєї технічної та фізичної підготовленості, досвідченості позитивно позначається на моральному стані боксера. Тактична підготовка повинна забезпечувати готовність боксера

до бою з будь-яким супротивником. Особливо це важливо при підготовці до турнірних змагань, в яких можуть зустрітися противники з різною бойової індивідуальністю: високий і невисокого зросту, малорухливий і постійно наступаючий, швидкий, повільний з сильним ударом («нокаутер»), лівша (провідний бій в правосторонньому положенні) й інші. Тактична зрілість боксера визначається його бойовим досвідом. Чим більше він має зустрічей з досвідченими і сильними боксерами, тим вище його тактична майстерність.

Головним завданням тактичної підготовки боксера є правильне планування бою і реалізація плану. План бою боксер становить разом з тренером, ґрунтуючись на відомостях про противника, його стилі і манері ведення бою (одні боксери діють в дуже швидкому темпі, щоб набрати побільше балів, постійно наступають; інші дотримуються тільки дальньої дистанції, треті прагнуть вести бій на ближній дистанції ; є боксери з сильним ударом, що розраховують на перемогу нокаутом; швидкі вичікують атаки, щоб контратакувати; лівші діють в правостороньому положенні). Найнебезпечніший противник - це боксер, який уміє вести бій у всіх дистанціях: активний, швидкий і рухливий. Все навчання тактиці треба підпорядкувати вмінню вести бій з цими противниками, вміти нав'язувати йому свою манеру бою, щоб проводити «свої» прийоми, якими боксер володіє впевнено і точно. Якщо противник невідомий, необхідно, затратити час для розвідки в бою. До бою з відомим супротивником боксеру слід підготуватися так, щоб з найбільшим успіхом використовувати свої сильні і його слабкі сторони. Залежно від манери бою суперника, його улюблених прийомів, специфіки нанесення ударів, морально-вольових якостей та інших факторів треба продумати способи захисту, атаки і контратаки. Якщо відомо, що противник воліє більше вести бій на ближній дистанції, слід нав'язати бій на дальній, поставити його в менш сприятливі умови; якщо він лівша, намагається вести бій на дальній дистанції, використовує свою сильнішу ліву руку для ударних дій, то треба сильним напором, активними діями йти на зближення і там розвивати свої атаки, нейтралізувати його ударну сильну ліву руку. Таким чином, слід створити

модель своїх дій проти кожного боксера окремо. Зустрічаються противники, які рідко змінюють своїй звичайній тактиці. В такому випадку можна відразу ж діяти рішуче. В бою ж з противником, тактично більш сильним і різнобічним, обдумано змінює тактику в ході бою, слід діяти дуже обережним, винахідливим і вибірковим, не втрачаючи ініціативи, здійснюючи намічені плани. При побудові плану бою слід розраховувати на перемогу за очками, якщо не вдається нанести удари, які приведуть противника в небоєздатне стан. Готуватися тактично до бою слід в процесі тренування, головним чином в періоді перед змаганнями, напередодні турніру, коли відомі майбутні противники. Основною тактичною підготовкою повинна бути активно-наступальна і активно-оборонна тактика.

Характеристика бою на різних дистанціях. Що таке бойова дистанція? Дистанція удару - це дуже важливий елемент в техніці і тактиці боксу. Почуття дистанції, вміння постійно триматися на дистанції свого удару і поза дистанції удару суперника каже про майстерність боксера, його тактичну озброєність. Часто можна побачити, як недосвідчені боксери намагаються атакувати суперника, не дотримуючись дистанції, і в результаті б'ють по повітрю, марно витрачають свої сили і стають зручною мішенню для контратак противника. Незнання дистанції призводить до того, що боксер знаходиться поза ударом або, навпаки, тримається дуже близько. В першому випадку, атакуючи, він не дістане свого суперника, а в другому - його удар не отримає належної швидкості, тобто, буде слабшим, ніж міг би бути. Уміння триматися на потрібній дистанції - перший показник того, що боксер досяг відомого рівня майстерності. Під час бою майстрів кидається в очі їхнє вміння триматися близько один до одного, немов невидима нитка пов'язує обох і тримає одного біля іншого. Таке вміння триматися якомога ближче до суперника викликано необхідністю миттєво реагувати на ті чи інші промахи партнера і випадковості, що виникають в бою. Всі рухи майстрів боксу економні, майже відсутні промахи (удари по повітрю); мало помітні ухили, відходи і нирки досвідчений боєць оцінює як високу майстерність. Майстер веде бій серійними, легкими

ударами, переслідуючи завдання відволікти увагу від підготовлюваного повноцінного удару, що завдається в серії блискавично і напевно. Відмінно діє ліва рука, дошкуляючи противнику повторними прямими ударами в голову. Пересування по рингу м'які, відсутня будь-яка скутість, у всіх рухах протягає невимушеність, вони і точні, і повністю скоординовані. Іншу картину представляє бій початківців. Їх рухи скуті, закріпачені. Вони то і діло відриваються один від одного, втрачаючи сприятливі моменти для контрудару; майже в кожен удар вкладають занадто багато сили і, не знаючи дистанції удару, б'ють найчастіше по повітрю.

Сучасний бій - це складне поєднання пересувань, ударних і захисних дій, які виконуються на різних дистанціях. Дистанція, на якій суперники ведуть бойові дії, багато в чому визначає особливості техніки, фізичних і психічних якостей боксера в бою. Бій на кожній дистанції проходить в різних умовах, має свої закономірності, які повинні бути відомі тренерам і спортсменам. У боксі всього 3 дистанції ведення бою:

1. Бій на ближній дистанції
2. Бій на середній дистанції
3. Бій на дальній дистанції

Ліміт часу. Дистанція, на якій противники ведуть бойові дії, в більшості визначає особливості техніки, фізичних і психічних якостей боксера в бою. Бій на кожній дистанції проходить в різних умовах, має свої закономірності, які повинні бути відомі тренеру і спортсменам. Розрізняють три види дистанцій, на яких ведеться бій, це: дальня, середня і ближня дистанції. Дня кожної дистанції існує свій "ліміт часу", що визначає можливість захисту від ударів. Що саме мається на увазі, коли говорять "ліміт часу"? Відстань між партнерами визначає час, необхідний для нанесення ударів і виконання прийомів захисту. Чим коротше бойова дистанція, тим швидше і непомітніше удар доходить до цілі і тим важче захиститися від нього тому, хто захищається. І навпаки, чим далі дистанція, тим легше боксеру захиститися від ударів суперника. На дальньої дистанції боксеру легше захиститися, ніж на середній, а на середній легше, ніж

на ближній. Хоча часу для дій на дальній дистанції більше, ніж на середній, все ж таки, не зважаючи на відстань між боксерами, дії бійців обчислюються в мілі секундах. Потрібно мати достатньо швидку реакцію і рухи, щоб зуміти вчасно відреагувати на дії партнера, навіть перебуваючи на дальній дистанції бою. «Ліміт часу» на різних дистанціях визначає для боксерів відповідну техніку і тактику.

6. 1. Бій на ближній дистанції

Бій на ближній дистанції є важливою частиною техніки сучасного боксу. У ближньому бою ефективними вважаються тільки сильні удари, особливо це актуально при новому підході до підрахунку очок в поєдинках. Кожен удар необхідно наносити потужно з обов'язковим включенням в удар обертального та обертально-поступального руху тулуба. Близький бій більше нагадує безжальну бійню і має ряд характерних особливостей. На відміну від класичного боксу на дальній дистанції, в ближньому бою практично немає часу розрахувати та роздумувати куди ударити. У ближньому бою важливо діяти миттєво, на рефлексах внаслідок відпрацьованих до досконалості дій. Ближній бій — дуже важлива частина боксерського арсеналу. Часто від навичок ближнього бою залежить результат бою. Для опановування боксерською технікою ближнього бою потрібна важка, наполеглива, і тривала підготовка, в тому числі фізична і психологічна.

Бій на ближній дистанції ведеться за допомогою бокових і коротких ударів знизу в момент, коли боксери стикаються один з одним. Тактична задача бою на ближній дистанції — зайняти зручне положення для ударів по тулубу, стомити ними противника або скувати його удари. На цій дистанції бій має силовий характер. Якщо бій на середній дистанції являється невід'ємною частиною бою на дальній дистанції (так, як будь-який удар, що наноситься з дальньої дистанції, закінчується в середній), то бій на ближній дистанції завжди виникає навмисне або примусово. В бою боксер попадає на ближню дистанцію з дальньої або із середньої. Часу для нанесення ударів на цій дистанції ще менше, чим на інших дистанціях. Через близькість партнера та особливостей

бойового положення боксер встигає реагувати на удари партнера, в основному, накладками і підставленнями. Оскільки на ближній дистанції сприйняття дій боксера часто відбувається тактильно, через його близькість до противника, поле зору обмежене і боксер не може побачити, що робить суперник, які місця в нього відкриті, в бою потрібно керуватися головним чином м'язево-руховими й тактильними відчуттями. На ближній дистанції боксери ведуть бойові дії, знаходячись в згрупованій стійці та намагаються прийняти найбільш стійке положення. Короткі удари збігаються із захистами, накладками та підставками. Плечі боксера розслаблені, для рухів характерна не примусовість і м'якість. Ведення бою на ближній дистанції потребує від боксера високорозвинених м'язово-рухових відчуттів, вміння розслаблятися і відчувати свого партнера, великої спеціальної витривалості, сили та наполегливості. Вдосконаленість в тактиці повинна йти по двох основних напрямках.

Це, по-перше: удосконалення власної індивідуальної тактики (тактика сильного удару, тактика обігравання або їх поєднання), удосконалення в умінні нав'язувати свою манеру ведення бою, уміння проводити свій тактичний план, свої прийоми бою і, по-друге: удосконалення в умінні розгадувати манери бою противника, його сильні і слабкі сторони і зіставляти свій тактичний план дій, направлених на нейтралізацію його сильних та використанні слабких сторін.

6.1.1. Основні завдання ближнього бою. Виділяється три основних завдання ближнього бою проведення атакуючих і контратакуючи дій, захист, швидкий вхід і вихід з ближнього бою, вимотування суперника і зниження його ефективності Ближній бій — най динамічніший тип ведення бою, що містить ряд прийомів, які формують спектр бойових засобів — удари зігнутою рукою — бічний удар, аперкот, захист від аналогічних ударів нирки, ухили, прийоми початку і закінчення контакту. Для освоєння ближнього бою необхідно багато часу вчити й тренувати одні і ті ж бойові руху. Щоб вже в самому поєдинку не доводилося думати, а відразу діяти рефлекторно. Якщо боксер починає думати та прораховувати свої дії на короткій дистанції, то він може запанікувати та втратити почуття ритму бою. А в ближньому бою це шлях до поразки. Тут

треба йти вперед і атакувати, а ключем до перемоги є натреновані до автоматизму комбінації. У ближньому бою боксер повинен бути готовий йти на розмін ударами. Тому при тренуванні ближнього бою, велика частина часу відводиться на роботу в парах та спаринги. Від положення тіла боксера багато в чому залежить результат ближнього бою. Стійке положення дозволяє швидко провести напад, захист, контратаку на необхідну дистанцію, використовувати всю різноманітність тактичних дій. Такий стан характеризується практично фронтальною стійкою, впевненою постановкою стоп і трохи зігнутими ногами, за рахунок чого знижується центр маси тіла і забезпечується стабільність при взаємодії з суперником. Хитка поза тягне за собою втрату рівноваги, розосередження уваги, збільшення часу реакції та атаки. Згрупувавшись і не допускаючи зайве м'язове напруження, спортсмен отримує перевагу в ближньому бою, оскільки йому не потрібно буде витрачати зайву енергію на ефективну атаку, контр прийоми, захист і т.д. Відкрита поза і надмірне напруження м'язів призводять до негативних наслідків в контакті на короткій дистанції, оскільки знижується ефективність дій боксера через швидке стомлення, зниження опори. Якщо кожен рух боксера буде раціоналізованим, він отримає можливість реалізувати прийняте рішення в найкоротший час і з мінімумом фізичних зусиль. Це береже енергію і веде до досягнення поставленої мети.

6.1.2. Вказівки до ведення ближнього бою. Базова якість боксера, який боксує на ближній дистанції - точність і різкість рухів, завдяки чому він отримує можливість забрати ініціативу і провести ефективну атаку. При наближенні до суперника, боєць повинен чергувати м'язове розслаблення і напругу тіла. При цьому слід задіяти тільки ті групи м'язів, які важливі для здійснення обраної тактичної дії. Скорочуючи період м'язової напруги, боксер економить свої сили і збільшує час до повного виснаження, внаслідок чого отримує можливість працювати максимально енергійно. Наприклад, при нанесенні удару рекомендується стискати кулак в момент досягнення цілі, а після цього відразу розслабляти кисть. Важливу роль відіграє і вміння

координувати свої рухи. Перед нанесенням прицільного удару боєць повинен прийняти стійке вихідне положення, що дозволяє використовувати потрібні в даний момент групи м'язів.

Успішне завершення поєдинку в ближньому бою зокрема обумовлено умінням бійця перехопити ініціативу. Перед заходом на ближню дистанцію потрібно підготуватися до захоплення ініціативи, щоб змусити суперника оборонятися, підпорядкувати його дії своїм задумом. Для цього потрібно, змусити опонента прийняти положення, що дозволяє провести задуманий прийом. Для цього використовується техніка, що змушує суперника прийняти нестійке положення або розкритися. Так, перед нанесенням удару лівою знизу і наступним точним боковим правим в голову, виконується удар (або кілька) правої в голову суперника, що змушує його захищатися відходом вправо. В цю мить з’являється можливість виконати задуманий удар лівою. У ближньому бою слід наносити максимально сильні акцентовані удари та вкладати велику масу в удар і обов'язково використовувати для підвищення його сили обертальний рух тулуба. Особливо важливо для боксера, правильно наносити удари знизу в голову, використовуючи при цьому сильні розгинальні рухи тулуба. При цьому є важливим положення кулака при нанесенні ударів знизу і збоку. Правильне положення кулака при ударі збільшує його силу, створює жорсткий ланцюг: кисть — передпліччя — плече, а також зменшує ризик травм кисті. Найбільш оптимальним для досягнення цих цілей є таке кінцеве положення кулака, коли тильна сторона рукавички спрямована до супротивника. При заході на ближню дистанцію боксер повинен швидко застосовувати більш захищену стійку з обов'язковим перенесенням ваги тіла на ногу, яка стоїть попереду. Запізнившись усього лише на одну, дві десяті секунди, боксер ризикує програти ситуацію в подальшому розвитку ближнього бою.

6.1.3. Вправи та правила для бою на ближній дистанції. Для успішного оволодіння елементами ведення бою на ближній дистанції необхідно спочатку навчитися використовувати імітаційні вправи. Виконання цих вправ

удосконалює у боксерів вміння управляти тулубом (перенесення ваги тіла з однієї ноги на іншу, почуття загального центру ваги) як на місці, так і в русі. Тільки після якісного виконання цих вправ, коли боксер відчує знаходження ваги тіла при виконанні певних ударів, можна переходити до вивчення елементів техніки бою на ближній дистанції. Виконуючи удари на ближній дистанції, боксер обов'язково повинен чергувати їх з виконанням певних видів захистів, таких як ухили, нирки, присідання і блоки. Тому після розучування ударів знизу в тулуб і в голову необхідно перейти до більш складних вправ, де будуть чергуватися удари знизу і збоку, одиночні та комбінації з двох ударів з певними видами захистів. При цьому необхідно в навчанні йти від простого до складного, а саме: спочатку відпрацьовуються одиночні удари і після них варіанти захистів, потім одиночні удари повторюються, але обов'язково після виконання певних видів захистів і потім боксеру даються більш складні завдання з виконанням комбінацій захистів і ударів. Основне завдання в наступних вправах навчити боксера ефективно чергувати удари в ближньому бою з певними видами захистів, тобто бути максимально «зарядженим» на сильний удар, але в той же час бути максимально захищеним від ударів противника.

При вивченні та вдосконаленні бокових ударів необхідно дотримуватися такого правила: в момент нанесення бокового удару лівою рукою в голову, вагу тіла боксера під час удару необхідно переносити на праву ногу для збільшення радіусу обертання, і, внаслідок цього, збільшення сили удару. При нанесенні ж бокового удару правою рукою в голову, вагу тіла необхідно переносити на ліву ногу, що також збільшує силу удару. Таке ж правило необхідно виконувати та при нанесенні бокових ударів в тулуб. При виконанні вправ для навчання варіантам захистів на ближній дистанції необхідно відзначити наступне. Захист в ближньому бою може бути активним і пасивним. Пасивний захист застосовується в основному в тих випадках, коли боксер якийсь час не може вести активно бій, внаслідок попадання в незручне становище (кут рингу, біля канатів). У деяких випадках пасивний захист застосовується і в тактичному

плані для уникнення бою на ближній дистанції, а також для того, щоб втомити противника в першій половині бою для переходу до активних дій у другій частині поєдинку. Активний захист передбачає застосування тих варіантів захисних дій, які дають можливість ефективно захиститися і при цьому, не втрачаючи контроль за діями противника, швидко перейти в атаку. У деяких випадках ведення ближнього бою необхідно застосовувати як активний, так і пасивний захист, тобто комбінувати їх в залежності від ситуації бою.

6.2. Характеристика бою на середній дистанції

У сучасному боксі дальня дистанція є провідною але, уважно розглянувши тенденції розвитку боксу як виду спорту, можна побачити, що бій впритул і особливо бій на середній дистанції починають все більше помітно відтісняти бій на дальній дистанції і завойовувати все більші позиції. Отже, необхідно вже зараз переглянути деякі методичні позиції, щоб збільшити можливості прищеплення умінь боксувати в бою, як на середній, так і на ближній дистанціях. Перше, з чого необхідно починати вдосконалення вміння вести бій на середній дистанції - це суворе розмежування бою на середній дистанції і ближнього бою, коли спортсмени ведуть поєдинок впритул. Розмежування відразу ж визначить особливості методики вдосконалення для кожної дистанції.

6.2.1. Ліміт часу для середньої дистанції. Для середньої дистанції характерний трохи більший ліміт часу, ніж для ближньої дистанції. Тактична установка: боксер, входячи на середню дистанцію, прагне випередити контратаку партнера своєю серією ударів або, заздалегідь передбачаючи можливі контрудари противника, застосовує автоматизовану серію захистів нирками, ухилами, підставками і завдає різкі удари. Особливість бою на середній дистанції у зв'язку із суворим обмеженням у часі - постійна готовність до ударів противника.

6.2.2. Специфіка бою на середній дистанції полягає перш за все в тому, що бій іде в зоні ударів противника. Це визначає техніку і тактику ведення бою. Для бою на середній дистанції характерна необхідність бути максимально

захищеним від ударів противника і вже в ході бою створювати можливості для атаки. Тому основи захисту в бою на середньої дистанції в першу чергу повинні бути закладені в бойовій стійці.

Таким чином, першою тактичною задачею є своєчасне застосування бойової згрупованої стійки, характерною для бою на середній дистанції. Саме згрупована бойова стійка визначає тактику ведення бою. Крім цього згрупована бойова стійка диктує необхідність застосування маневру, так як противник, який прийняв положення бойової стійки, надійно захищений. У відміну від прийнятої системи статичного ведення бою на середній дистанції необхідно навчитися боксувати в русі вліво і вправо, а якщо противник відступає, то вміти боксувати, переслідуючи його, і якщо наступає, на відході. Це слід вважати другим тактичним завданням в бою на середній дистанції. Третім тактичним завданням буде застосування в бою на цій дистанції в основному двох і трьох ударних комбінацій, які повинні бути доведені до високого ступеня автоматизму, причому в кожній атаці тільки останній удар наноситься з акцентом. Контратака повинна складатися з одного або максимум з двох ударів, причому на відміну від атаки, де акцентується лише останній удар, в контратаці кожен удар наноситься з акцентом. Це четверта тактична задача. П'ятим тактичним завданням буде необхідність брати ініціативу в свої руки. Для того щоб нав'язати противнику бій на середній дистанції, необхідно обмежити його простір, тобто звузити до мінімуму можливість маневрування. Уміння відтіснити супротивника в кут рингу або притиснути до канатів буде шостим тактичним завданням для бою на середній дистанції.

6.2.3. Техніка боксу для середньої дистанції бою. Сам, факт, що бій на середній дистанції ведеться в зоні ударів суперника і в будь-який момент спортсмен може атакувати, не роблячи кроки вперед, визначає характерні для цієї дистанції особливості не тільки тактики ведення бою, а й техніки боксу, в тому числі бойової стійки, пересування і атаки. У той же час на техніку захистів зміна дистанції істотно не впливає.

6.2.4. Бойова стійка. Головною умовою для бойової стійки на цій дистанції є необхідність бути, в першу чергу, максимально закритим від ударів противника. Є кілька видів бойових стійок для бою на цій дистанції, але, мабуть, кращими і найбільш універсальними будуть наступні дві.

Перша: ступні ніг стоять майже паралельно (права трохи позаду), ноги на ширині плечей; вага тіла розподіляється рівномірно на обидві ноги; голова опущена, а високо підняте ліве плече і права долоня надійно прикривають підборіддя; сонячне сплетіння захищається лівим передпліччям, а права частина тулуба - правим ліктем і передпліччям.

Друга бойова стійка багато в чому повторює першу, але головним її відмінністю буде те, що підборіддя з лівого боку захищається не високо піднятим лівим плечем, а лівим передпліччям.

Універсальність цих бойових стійок в першу чергу залежить від того, що боксер максимально захищений від ударів партнера, а паралельне розташування бійців дає рукам рівні можливості для атаки, що особливо важливо для цієї дистанції.

6.2.5. Пересування. Якщо в бою на дальній дистанції основними видами пересування є приставні кроки «вперед і назад, спрямовані на порівняння дистанції для атаки або ж, навпаки, на розрив дистанції з метою захисту, в бою на середній дистанції основними видами пересування будуть приставні кроки в сторони навколо противника і звичайні кроки вперед і назад. Мета цих пересувань - створити момент для прицільної атаки або ж, навпаки, зміститися в сторону від напрямку атаки противника.

Пересування на середній дистанції по ширині кроку коротше пересувань на далекій дистанції.

6.2.6. Атака. Бій на середній дистанції за можливостями проводити активні атакуючі дії помітно перевершує бій як на далекій, так і на ближній дистанціях. У бою на середній дистанції, по-перше, боксер може атакувати противника як з місця, не роблячи кроки вперед, так і при маневрі вліво і вправо, в той час як на дальній дистанції він повинен перш за все вийти на

ударну позицію; по-друге, на відміну від дальньої дистанції, де функції рук фактично різні: ліва - атака, права - захист, на середній дистанції обидві руки мають рівні можливості для атаки і захисту. Порівняння з боєм на ближній дистанції показує, що якщо в ближньому бою можливості атакувати визначаються кожним моментом бою, постійним фізичним впливом суперника, то на середній дистанції існує повна свобода дій. У той же час не можна не відзначити, що в техніці ударів при веденні бою на середній дистанції є специфіка, яка повинна враховуватися при формуванні техніки боксу для цієї дистанції бою. Ця специфіка обумовлюється насамперед тим, що, по-перше, на відміну від бою на дальній дистанції, де основними ударами є прямі, головними і найбільш ефективними ударами на середній дистанції будуть бічні удари; і, по-друге, при виконанні, бічних ударів, ударів знизу, навіть прямих ударів значення обертальної швидкості в системі руху помітно зростає. це визначається перш за все тим, що атаку боксер виконує на місці або з кроком в сторону. Тому для максимальної ефективності атаки спортсмен повинен особливо широко використовувати біомеханічні передумови виконання удару на місці або з кроком в сторону. Для цього він повинен вміти вчасно створити закріплену вісь обертання для удару, завершальної комбінації, а також вміти перший удар в двох-ударній або перші два удари в трьох-ударній комбінації, виконувати без будь-якого акценту.

Всі ці переваги і особливості дозволяють стверджувати, що середня дистанція по порівняно з дальнього і ближнього дистанціями є найбільш зручною для активних наступальних дій. У зв'язку з тим що в бою на середній дистанції може бути застосована величезна кількість різноманітних засобів атаки двох трьох ударних комбінацій, які можуть виконуватися на місці, з кроком вліво, з кроком вправо, з кроком вліво лівої ноги, з кроком вправо правої ноги та інші, вважається за можливе обмежитися викладом тільки основних принципів побудови атаки в бою на середній дистанції. Для того щоб атака в бою на середній дистанції була дієвою і ефективною, боксеру при її побудові слід керуватися такими принципами: атака повинна представляти

двох або трьох-ударну комбінацію з акцентом на завершальному ударі; боковий удар повинен будуватися на обертальних рухах тулуба, а поступальні рухи, при яких вага тіла переноситься з ноги на ногу в сторону голови супротивника, повинні бути вимкнені. У той же час при бокових ударах з перенесенням ваги тіла з ноги на ногу або з кроком в сторону і назад від противника, спортсмену необхідно використовувати; при побудові ударів слід будувати вісь обертання через ту ногу, на якій в момент початку атаки знаходиться вага тіла; удари повинні бути спрямовані в атаці як в голову, так і в тулуб; розрив між ударами в двох ударній комбінації повинен бути мінімальним; темп виконання ударів в трьох-ударній комбінації повинен підкреслювати, що вона складається з двох атак: одно і двох-ударної. Тому розрив між першим і другим ударом повинен бути дещо довше, ніж між другим і третім; краще, щоб удар, той що завершує комбінацію, мав максимальний радіус обертання із закріпленою віссю обертання.

6.2.7. Захист. Техніка, виконання захисних дій в бою на середній дистанції не відрізняється від техніки виконання захистів в бою на дальній дистанції. Визначальним успіх захисних дій в бою на середній дистанції, є вміння визначити початок атаки за первинними, ледь помітним ознаками.

6.2.8. Контратака. Успіх контратаки визначає захист, а точніше, захист визначає її ефективність. Ефективність захисту ухилом, відбивом, підставкою і нирком залежить від того, наскільки використовується фактор руху тіла по інерції, коли удар супротивника не знаходить ціль або рикошетить від неї. Застосування захистів призводить до зміни дистанцій бою. Особливо ефективний захист від атаки прямими і боковими ударами з дальньої дистанції, так як в основі таких атак закладено поступальний рух тіла вперед.

Контратаку, виконану під час переходу з дальньої дистанції на середню, можна визначити як першу фазу бою на середній дистанції, а контратаку і атаку, виконані вже в ході бою на середній дистанції, - другу фазу бою на цій дистанції.

6.3. Характеристики бою на дальній дистанції.

6.3.1. Форми ведення бою на дальній дистанції. Для бою на дальній дистанції характерно постійне маневрування. У числі інших маневрів боксери багатьох країн при зближенні, якщо вони хочуть зберегти дистанцію бою, використовують відхід назад або убік. Така манера ведення бою, природно, вимагає від атакуючого спортсмена вміння виконувати атаку в стрімкому русі вперед, для того щоб його удари досягли цілі, навіть коли противник йде назад. Це одна з форм виконання атаки в бою на дальній дистанції.

Друга форма відрізняється від першої тим, що коли атакований боксер не йде назад, а залишається на місці, то при різнобічній атаці (в якій послідовно беруть участь обидві руки) атакуючий виконує перші два удари в русі, а решта - на місці. Якщо атака одностороння (перші два удари наносяться однією рукою), то в русі виконується лише перший удар, а решта - на місці. Успіх атаки тут буде визначатися тим, як швидко боксер зможе зблизитися з противником, а потім моментально розвинути атаку на місці.

Ці дві форми складають основу техніки виконання атаки при бою на дальній дистанції. Практика показала, що атака з дальньої дистанції зазвичай складається з одного, двох, максимум з трьох і тільки в особливих випадках з чотирьох ударів. Атака, що складається з більшої кількості ударів, себе не виправдовує, так як при перших же пропущених ударах противник розриває дистанцію або приймає положення захисту. Тому, якщо перша атака виявилася успішною, буде більш доцільно розвинути наступ новою атакою, напрямок і форма якої залежать від ефективності першої, а також від відповідних дій противника. Нову атаку можна провести як з далекої, так і з середньою дистанції.

На дальній дистанції боксеру завжди важче почати атаку, ніж на середній, так як, перебуваючи поза сферою ударів, противник відносно легко сприймає початкові руху и встигає відреагувати на них захисними рухами. Щоб атака і контратака застала суперника зненацька, боксер, готуючи удар, повинен відвернути увагу від нього постійною зміною дистанції і хибними діями. Якщо суперник відреагує на них захистом, боксер раптово завдає удар у відкрите

місце. Якщо ж на фінт противник почне передбачувану атаку, боксер випереджає її контратакою. В обох випадках боксер прагне того, щоб його дії були несподіваними для суперника.

Тонка і нелегка мережа фальшивих і підготовчих дій, що вводять суперника в оману, легкі, невимушені пересування, поєднання швидких ударів і майстерних захисних прийомів, роблять бій на дальній дистанції гарним та змістовним.

6.3.2. Певний стиль ведення бою. Для бою на дальній дистанції характерний свій стиль. Класичний боксер-дистанціонер, знаходячись у випрямленій стійці, легко пересувається в різні боки по рингу на прямих, не широко розставлених ногах, піднявшись навшпиньки. Він завжди готовий швидко і невимушено переходити від атаки до контратаки, змінювати пересування і відстані до супротивника. Боксер далекого бою користується головним чином прямими ударами, поєднуючи легкі відволікаючі удари зі стрімкими и різкими, та застосовує, в основному, захист кроками назад й в сторону та різними підставками. Уміння користуватись фінтами и прямими ударами та віртуозною «грою ніг» - всі характерні риси представника бою на дальній дистанції.

Однак, техніка дальнього бою не обмежується цим. У кремезних, фізично сильних боксерів, ведучих бій саме на дальній дистанції, сформувалася своя техніка. Рухаючись більш м'яко по рингу не підводячись сильно на носках, ці боксери не перебувають в випрямленій стійці, вони постійно поєднують пересування по рингу з обманними рухами тулубом и перенесенням ваги тіла з ноги на ногу. Їхні улюблені удари – бокові і знизу з стрибком вперед та з кроками різнойменних ніг.

6.3.3. Особливості стійки. Що собою являє бойова стійка для дальньої дистанції? Дальня дистанція це, як правило, висока стійка. Щоб дістати суперника потрібно зробити півкрок. Якщо при середній дистанції йде дуже багато роботи корпусом (відхилити, нирки), то при дальньої дистанції весь час робота відбувається на ногах. Тобто багато пересувань, багато обманних дій.

Блискавичний перехід від контратаки до атаки - ось ще одна характерна риса такої манери ведення бою на дальній дистанції, як і стрімкі наближення до суперника, і такі ж моментальні відходи. Робота переважно прямими ударами - легкі і відволікаючі, різкі та сильні. Фінти в комплексі з такими ударами і захисту кроками і підставками. Боксер розташований до суперника впівоберта. Ліва рука зігнута, і виставлена вперед. Кулак, повернутий тильною стороною і відставлений від підборіддя. Лівий лікоть біля корпусу, як би захищаючи серце від кулака опонента. Що ж стосується кулака правої руки, він розташовується праворуч від підборіддя. Лікоть при цьому примикає до корпусу і до тазової кістки, захищаючи, таким чином, печінку. Голову потрібно нахилити вперед, підборіддя притиснути до ключиці. Виходить дуже грізний погляд з-під лоба, але не в цьому справа, а в тому, що, таким чином, надійно захищене підборіддя, удар в яке може викликати нокаут. Тулуб потрібно розслабити. Ліве плече - трохи вище правого. Вага тіла повинна бути рівномірно розподіленою на обидві ноги, які потрібно злегка зігнути. Ліва нога висувається вперед з опорою на передню частину стопи. Права нога розташовується ззаду на півкроку праворуч і спирається також на передню частину, при цьому п'ята злегка відірвана від підлоги. Ступні - паралельно один одному і повернені на підлозі оборотом вправо.

6.3.4. Якості боксера для бою на дальній дистанції. Майстерне ведення бою на дальній дистанції потребує від боксера цілком певного комплексу психологічних якостей та здібностей. Перш за все, щоб виконувати атакуючі, захисні або контр-атакуючі дії, боксер повинен бачити всі дії і рухи суперника та вміти їх розрізняти. Процес миттєвого розпізнавання дій та рухів супротивника є частиною складної рухової реакції, яка в бою на дальній дистанції повинна бути швидкою та різноманітною: боксер реагує на дуже велику кількість вихідних положень і рухів.

Щоб бачити й розпізнавати найрізноманітніші вихідні положення, початкові рухи противника й власні дії у відповідь на них, боксер повинен мати гарну рухову пам'ять. Миттєва оцінка різноманітної кількості пересувань, атак

и захистів партнера неможлива, якщо боксер не має великий обсяг уваги. Але він не зможе захиститися від ударів противника та не зуміє успішно провести бойові дії, якщо не буде в змозі розділити увагу одночасно на свої атакуючі і контр атакуючі дії та на ударні дії партнера.

Велику роль відіграє «почуття дистанції», що дозволяє боксерові перебувати на потрібній відстані від противника, не попадаючи під удар, знайти ту відстань, на якій його удари дійдуть до цілі, змінювати дистанцію «поза ударом» на дистанцію атак та контратак, і навпаки.

Постійні зміни бойових положень на дальній дистанції, маневрування можливі, якщо боксери вміють швидко пересуватися. У всіх видатних представників дистанційного бою легкі (так звані «сухі») ноги.

6.3.5. Особливості контратаки. Саме контратаки, найчастіше, призводять до перемоги. На дальній дистанції досить ефективний, наприклад, прямий удар правою в голову слідом за захисним кроком назад. Це нагадує човниковий рух. Боксер у відповідь на атаку супротивника робить стрімкий крок назад, переносячи вагу тіла на праву ногу, і одночасно поштовхом правою ногою спрямовує корпус вперед назустріч супернику.

Результативним є застосування відповідного прямого удару правою в голову слідом за захисним підставленням лівого плеча. Це контрудар на атаку

супротивника прямим ударом правою в голову. Отже, правий кулак суперника майже досяг цілі. Боксер повинен блискавично захистити себе підставкою лівого плеча. Що для цього потрібно?

Вага тіла переноситься на праву ногу. Далі слід злегка повернутися до суперника лівим плечем і, швидко підняти - підставити під удар. Таким чином, уникнути атакуючого удару супротивника і зайняти ідеальне положення для контратаки. Тобто вага тіла перенесена на праву ногу, корпус повернутий вправо, праве плече відведено. Без зволікання наноситься прямий правий в голову.

Ще один ефективний прийом - зустріч прямим ударом правою рукою в голову, який, як правило, застосовують у відповідь на атаку супротивника.

Результативність цього удару прямо залежить від сили поступального руху тіла суперника, при цьому важливо пам'ятати, що такий удар пов'язаний з великим ризиком для того, хто його завдає. Мінімальний прорахунок і можна пропустити удар свого опонента. З іншого боку, від зустрічного прямого правою в голову складно захиститися. І все ж є один метод - атакуючи однією рукою, другою надійно прикривати підборіддя і корпус. І ще один варіант близький за технікою виконання до щойно викладеному - зустрічний прямий удар правою в голову з кроком назад. Різниця в тому, що наноситься такий удар з одночасним кроком назад правою ногою. Такий удар більш безпечний для того, хто його завдає. Оскільки, роблячи крок назад, боксер віддаляє дистанцію. Але, при цьому, удар втрачає в силі та ефективності.

Цим далеко не вичерпується технічний арсенал контр атакуючих дій на дальній дистанції, необхідно відзначити, що вони в основному індивідуальні - вироблені і відчуті кожним бійцем в ході довгих і наполегливих тренувань, спарингів і боїв на рингу.

Важливо пам'ятати, що при виконанні захисту підставкою лівого плеча боксер не повинен відкидатися назад або повертатися вправо. Нанесення удару правою не повинно супроводжуватися надмірним розворотом вліво. Після нанесення удару слід моментально повертатися у вихідне положення.

6.4. Тактика ведення бою з високим суперником

Високі боксери зазвичай ведуть бій через довгий джеб. Вони опираються на нього більше, ніж на будь-які інші удари. Це зазвичай єдина зброя, яку вони мають, яка не дає боксеру з нижчим зростом перетнути «небезпечну зону» (вийти на близьку дистанцію). Що в такому випадку потрібно робити бійцю який нижче? Він повинен прораховувати удар, а якщо точніше – то потрібно прорахувати, коли рука вищого суперника буде повертатись в оборонну позицію після здійснення удару. Тобто, потрібно використовувати свою перевагу в швидкості, оскільки вищий супротивник рухається не так швидко, як низький боєць. Високі боксери мають довгі руки, яким потрібно більше часу, щоб повернутися назад після удару, ніж рукам які коротші. Якщо боксер нижче

достатньо швидкий – він може піти за ударами високого і пробивати свої контрудари коли опонент повертає свої руки назад. Як тільки нижчий буде поруч з ним, довгі руки високого будуть обмежені, а це в свою чергу хороший бонус для низького. Наступне – якщо боєць нижчий, йому потрібно впевнитися, що він підходить під рукою (джебом) супротивника або з боку його джебу, таким чином джеб високого бійця буде заважати його сильній руці пробивати кросом опонента.

Також не потрібно забувати про контрудари при виході із зони атаки (при зміщенні). Пробий потужний лівий хук або удар справа і дозвіл своєму тілу слідувати за цим ударом, щоб увійти на ближню дистанцію. Зближення дистанції повинно відбуватись разом з ударом, бажано – це сильний лівий хук, або удар правою рукою (якщо боксер правша). Часто бійці не контратакують, а блокують удари, саме тому зближення має відбуватись разом із ударом. Досвідчені боксери пробивають праві оверхенди, щоб підійти до високого суперника.

Але зближення із ударом – також не панацея, тому що високий опонент може «прочитати» дії свого опонента, і коли нижчий боєць починає підходити – високий відходить, коли нижчий починає відходити – вищий навпаки починає скорочувати дистанцію, коли нижчий пробує пробити джеб, високий пробиває джеб у відповідь. Що робити бійцю із нижчим зростом в такому випадку? Хорошим рішенням будуть фінти. Як тільки нижчий боєць починає їх використовувати – боєць вище починає витрачати значно більше енергії, ніж його опонент. Фінтами можна спробувати «провалити» вищого бійця, щоб він сам скорочував дистанцію, а потім, у влучний момент (коли дистанція буде комфортною, для низькорослого бійця), пробивається удар, в залежності від позиції обох бійців. Високі боксери уразливі до одиночних правих оверхендів, тому що вони скоріш за все не будуть бачити подібний удар. Ще одна перевага правого оверхенда проти високих боксерів полягає в тому, що удар починається під кутом нижче голови високого боксера, але «доходить» під кутом вище їх голови. З поля зору високого бійця – удар піднімається вгору і потім вниз, через

це їм складно захиститися від оверхенду. Правий оверхенд ймовірно не буде таким же ефективним проти низького бійця або бійця рівного за зростом, тому що удар рухається на рівні голови (тобто поля зору) і тому від нього легко захиститися.

Можна атакувати руки. У високих бійців зазвичай довгі та худі руки. Потрібно пробивати бокові удари по його плечах і руках коли виконується ухилення від його джебів і кросів. Їхні руки проходять велику відстань, тому ідея відбити йому руки і зробити так, щоб йому було боляче вдарити достатньо непогана. Також не потрібно забувати про корпус, довгі та зазвичай худі руки високого бійця будуть всюди залишати діри і його живіт може бути слабким і вразливим місцем для ударів. Йому буде важче захистити свій тулуб, який знаходиться на комфортному рівні для низького боксера. Потрібно атакувати корпус, щоб змусити високого опустити захист на рівень тулубу, таким чином він залишає голову відкритою.

Отже, найважливіше – це дистанція. Високі бійці зазвичай не дуже хороші на ближній дистанції. Їх довгі руки не мають простору задля нанесення сильного удару, вони не можуть максимально випрямити свої руки і завдавати максимальної шкоди на ближній дистанції. Високі хлопці також повільніші за низькорослих, тому вони не можуть добре ухилятися від ударів на ближній дистанції. Якщо нижчий боєць увійде на ближню дистанцію – він може обсипати високого своїми ударами і змусить його приймати безліч ударів на блок. Дуже важливий момент, який потрібно пам'ятати: на ближній дистанції не потрібно підходити надто близько й ставати під суперником. Потрібно підійти до суперника, а не пройти під ним. Якщо нижчий стане під суперником – він не зможе наносити хороші удари, а також супротивник (вищий) буде тиснути своєю масою тіла і це швидко забере всю енергію нижчого. Також, в такій позиції, вищому буде легше налягати на супротивника і обсипати його ударами знизу. Потрібно підходити до високого близько, але не потрібно ставати прямо під ним.

6.5. Тактика ведення бою з низьким суперником

Ведення бою з низьким противником, улюбленою формою бою якого є бій на ближній дистанції, в тактичному відношенні має бути направлено до того, щоб позбавити його можливості діяти в ближньому бою і готувати свою атаку за рахунок швидких пересувань в самих різних напрямках, на поворотах і бічних кроках. Це дає можливість непомітно змінити дистанцію, зробити противника в окремі моменти маневрування доступним для ударів, можливо приспати його пильність і несподівано атакувати поодинокими ударами короткими серіями по 2-3 удари. Після атаки потрібно негайно виходити з бою на дальню дистанцію.

Правильною тактикою для високого боксера буде поєднання ухилень із контр-ударами. Перш за все, слід ухилятися від атак низькорослого боксера відходами та бічними кроками. У разі ж, якщо противник наближається швидше, ніж боксер може ухилитися від атаки, він повинен зустріти супротивника ударом або навіть піти на обмін ударами. Зайва обережність при такому співвідношенні сил завжди призводить до вірного програшу. Високий боксер повинен домагатися перемоги, комбінуючи відходи з зустрічними ударами. При цьому ні в якому разі не треба з'єднувати одне з іншим, тобто завдавати удару в момент відходу. Спершу потрібно вдарити, а потім відійти. Виходять, таким чином, два самостійних рухи, які швидко виконуються одне за одним, а не одночасна комбінація двох рухів, яка не забезпечує ні зміщення, ні зупинки атаки противника. Якщо розглянути цю тактику, може здатися, що високий боксер стратегічно неправильно побудував бій, залишаючись в близькій дистанції, замість того, щоб весь час йти від противника, й іноді обмінюватись ударами, замість того, щоб боксувати. Під час підготовки самої атаки слід частіше вдаватися до удаваних ударів (фінтів), особливо лівою рукою, і завершити їх дієвим ударом лівою або правою рукою. Під час бою з низьким боксером, необхідно уважно стежити за тим, щоб він не підійшов ближче для нанесення своїх ударів. Це вимагає великої нервової напруги, яка впливає і на фізичний стан. Задля цього, потрібно мати хорошу витривалість, для того щоб витримати темп противника. Якщо боксер вище противника,

йому, окрім прямих ударів (джебів), слід також вдаватися до ударів знизу і збоку в голову лівою або правою рукою, що підвищує можливість тримати низького боксера на потрібній дистанції. Доцільно застосовувати бічні кроки, як захист це змушує атакуючих боксерів промахуватися і опинятися в незручному становищі. З боксером, який безупинно йде вперед, бій слід вести зустрічними ударами в уразливі точки (голова, сонячне сплетіння й інші), весь час зберігаючи спокій і холоднокровність. При атаці, руки знаходяться ближче до голови противника і це є однією з головних переваг високого перед низьким боксером. Витрачається менше енергії, оскільки удари завдаються по траєкторії донизу, в той час, коли суперник має бити під кутом доверху. Плечі бійця не втомлюються так сильно, і йому легше влучити по цілі, коли його руки не тримаються високо біля голови. При захисті, голова знаходиться далі від ударів противника. Він можливо не зможе завдати удару, навіть якщо високий боксер час від часу опускати руки. В атаці, високий боєць може влучати по противнику, коли той не може вийти на хорошу, бойову дистанцію. До тих пір, поки бійці рівні за швидкістю і навичкам, вищий боєць завжди буде здатний влучити по противнику першим. Низькорослий боксер буде змушений проходити через удари, щоб підібратися до вищого. На дальній дистанції, можна починати атаки з потужних ударів в голову або навіть ударів по корпусу, тому що противник не може дістати до уразливих точок вищого бійця. На ближній дистанції, довгі руки можуть вилітати під більш широкими кутами, яких не очікує противник.

У захисті можна використовувати джеб, щоб тримати противника на відстані, або можна навіть відштовхувати його передньою рукою. Завдяки довшим рукам – вищому бійцю буде легше увійти в клінч та утримувати його. Вищий зріст дозволяє тиснути на противника зверху і «вимотувати» його. Вищий боєць може налягати на противника, при цьому противник ніколи не зможе налягати на противника який вищий за зростом. Дальня дистанція, це дистанція, на якій у вищого бійця найбільше переваг. Чим далі противник від бійця, тим більше перевага. Все, що потрібно робити, щоб зберігати цю

перевагу, це утримувати свого суперника на відстані. Рослий боєць може тримати противника на відстані, викидаючи джеби без зупинки. Можна здвоювати джеби, робити потрійні джеби, або навіть закінчувати свої комбінації джебом. Дуже важливо, щоб боєць не давав противнику проходити під джеби. Тому потрібно пробивати деякі джеби йому в груди або навіть на захист (в руки). Потрібно «викидати» легкі джеби, щоб противник їх блокував. Не має значення, якщо твої джеби не завдають значної шкоди, все, що має значення, це те, що противник не проходить через джеб. Суперникам легко пройти джеб, якщо вони знають, що він вилетить. Тому бажано час від часу пробивай довгі удари справа, щоб залякати противника. При ухиленні можна використовувати удар справа з нахилом назад, це дуже кострубатий удар, проте високі бійці користуються ним успішно. Це як звичайний удар справа, але боєць нахиляє свої груди і голову назад, щоб суперник не міг влучити. Це робить удар набагато довшим, тому що голова знаходиться на зовнішній стороні удару, а не на внутрішній.

Бійцю не можна просто бігати по рингу. Замість того, щоб просто віддавати простір, потрібно залишати передню ступню на підлозі, коли відбувається згин задньої ноги в коліні і переміщення ваги на задню ногу. Потрібно пам’ятати, що переміщення ваги на задню ногу, та нахил на задню ногу – це різні речі. Оскільки ступня бійця досі стоїть на підлозі, у низькорослого противника не буде місця, для того щоб підійти та зблизити дистанцію. Середньостатистичний боєць не буде заходити за передню ступню, тому що так він увійде на ударну дистанцію противника. Якщо низькорослий боєць пройде джеб і зайде за передню ступню, можна змістити цю ступню і повністю відійти в сторону.

Боєць має заощаджувати свою енергію, при цьому «вимотуючи» противника, оскільки він нічого не може зробити на дальньої дистанції. Потрібно провокувати ворога, щоб він завдавав всі комбінації в повітря. На дальній дистанції, можна ухилятись від ударів, просто відтягуючи назад. Якщо потрібно зміститись, можна застосовувати повільну ходьбу. Немає потреби

панікувати, роблячи різкі рухи. Потрібно економити енергію до того моменту, коли противник пройде на середню дистанцію. Середня дистанція – це сама невигідна для високого бійця дистанція. Це та дистанція, де суперник має кращу можливість «попрацювати» й нанести влучні та сильні удари. Він може легко цілити по вищому бійцю своїми ударами, в той час як рукам вищого бійця може знадобитися трохи більше місця для нанесення масивного удару. Якщо ворог володіє більш швидкими руками, кращою роботою ніг або хорошими навичками ухилів, середня дистанція – це те місце, де він буде наносити найбільше шкоди. Тому не можна підпускати бійця із низьким зростом на середню дистанцію.

На дальній дистанції, корпус бійця може бути єдиним, до чого противник може дістати. Це лише питання часу, коли він стане бити туди. Оскільки противник не може дістати до голови, він буде намагатися проводити атаки в корпус. В такому випадку хорошим захистом буде відтяжка назад. Також можна опустити руки на рівень корпусу, проте в такому випадку відкривається голова, а це якраз те, що потрібно нижчому противнику, тому потрібно бути обачним, коли захист переходить на корпус.

Маскування дій, хороша підготовка атакуючого і зустрічного удару, сприяють успіху в бою з низьким боксером.

6.6. Тактика ведення бою з суперником, що має сильний удар

У бою проти такого боксера, який володіє, крім усього іншого, і нокаутуючим ударом, важливо вміти страхуватися проти можливого удару і вести бій на дистанції, з якої противнику незручно, важко завдати сильного удару, а також весь час змінювати дистанцію, коли наступають гострі моменти бою. Дуже небезпечні боксери, що володіють сильним нокаутуючим ударом. Манера бою таких боксерів різна, але загальне полягає в тому, що їх противники перебувають під загрозою бути нокаутований. Характерно, що кожен з боксерів з сильним ударом має свою дистанцію для нанесення свого "коронного" удару. Деякі з них діють в бою різноманітно і технічно, тому часто виграють бої за очками, за рахунок різноманітності в техніці і тактиці. Однак ця

комбінаційність потрібна лише для того, щоб "замаскувати" і підготувати зручний момент для вирішального удару. Однак техніка і тактика багатьох боксерів з сильним ударом примітивна, і вони прагнуть виграти бій тільки за рахунок сильного удару але не готуючи його, вони часто програють за очками більш технічним боксерам.

Зазвичай «нокаутер» не користується широким арсеналом технічних засобів, але володіє твердо виробленими навичками в нанесенні свого сильного удару. Він боксує в розміреному темпі, добре розраховує час і дистанцію, вміло відволікає увагу супротивника, дуже уважно вибирає час і місце для нанесення удару.

Часто такий боксер прагне загострити бій в рівноцінний обміні ударами та потрапити у відкрите місце, коли його супротивник розкривається при нанесенні ударів. «Нокаутер» може очікувати, коли противник буде його атакувати, з тим щоб нанести хоча б один зустрічний удар. Як правило, він тримає психологічну ініціативу в своїх руках, знаючи, що противник дуже обережний, весь час побоюється сильного удару.

Цей тип боксерів найкраще боксують в атакуючій манері на середній і ближній дистанції, де більша перевага віддається так званим круговим ударам (бічним хукам, ударам знизу - аперкотам). Вид бою вони як правило вибирають наступальний, весь час витісняючи суперника до канатів, намагаючись затиснути його в кутах, де виливають на нього шквал ударів, досить потужних по своїй фізичній силі і динаміці. Ці боксери досить експресивні, б’ють комбінаціями і вміють тримати удар. Недоліком в їх стилі, є слабкий захист в момент нанесення ними своїх атак.

У бою з «нокаутером» слід уникати обміну ударами, потрібно бути зібраним і добре захищатися, особливо під час власних атак і контратак. Треба маневрувати і рухатися, тримати супротивника на такій відстані, щоб він не міг наносити ударів без підходів, і, головне, – відрізняти його обманні дії, що викликають на атаку, від справжніх. Потрібно уникати кутів рингу та пересування поблизу канатів.

Тактика по відношенню до супротивника, бурхливо атакуючому амплітудними ударами і який розраховує на успіх окремих бурхливих атак, полягає в тому, щоб перечекати шквал ударів, виснажити і деморалізувати противника і після цього перейти до рішучих дій. Тут також важливо нав'язати противнику невластиву йому дистанцію. Для цього боксер захищається від шквалу ударів, поєднуючи різноманітні захисти з відходами назад і в сторони, і змушуючи супротивника промахуватися, і наносити удари по повітрю, завдавати удари на відходах, зустрічними ударами зупиняючи натиск противника.

Своїми легкими прямими ударами в голову, потрібно безперервно смикати противника, відволікати від намічених планів, самому ж, в разі рішучої його атаки і прагнення зблизитися, спробувати нанести сильний і рішучий контрудар.

Оскільки бурхливо і безперервно атакуючі противники завжди діють на дальній або середньої дистанції, їм протиставляється також і бій на ближній дистанції, в якому вони виявляються безпорадними, тому що вони не можуть наносити тут свої розмашисті удари, а проти ударів в ближньому бою у них немає необхідного захисту. Дієвим є маневрування, що чергується з швидкими різкими атаками. Після кожної атаки або контратаки боксер не затримується поблизу противника, а виходить на дальню дистанцію, потрібно використовувати різкі зустрічні удари, що випереджають і зупиняють атаку супротивника, зустрічні удари з переходом в контратаку на відході.

Якщо не вдалось уникнути зближення і «нокаутер» все ж підійде, слід блокувати його дії в ближній дистанції, не можна дати йому шанс на застосування свого сильного удару. Серед «нокаутерів» все ж зустрічаються боксери, які самі погано тримають удар. Проти такого боксера слід вести бій активно, зустрічаючи його атаки прямими контрударами на дальній дистанції або ж заважаючи йому діяти поблизу, самому знаходити моменти для нанесення ударів.

6.7. Тактика ведення бою із суперником шульгою

Часто на рингу зустрічаються боксери-лівші, котрі проводять бій в правосторонній стійці. Манера бою цих боксерів може бути різною, але зазвичай вони б'ють різко і сильно лівою рукою. Вести бій проти таких боксерів без попередньої підготовки та тренування дуже складно. Несподівані сильні удари лівою рукою і неможливість застосовувати звичні контратаки дезорганізують противника і позбавляють його ініціативи.

Обираючи тактику проти лівші, боєць в правосторонній стійці, має планувати, перш за все, з того, якої манери ведення бою дотримується цей боксер: боксує він в атакуючій манері або контр-атакуючій, в далекій або ближній дистанції, атакує безперервно, або атаки його мають характер короткої закінченої «операції».

В тактиці проти таких боксерів важливим є те, що вони завжди відкриті для удару правою рукою, і тому головний засіб, що застосовується в бою з ними, це швидкі і різкі удари правою рукою в голову. Зустрічаючись з такими супротивниками, боксер завжди повинен пам’ятати, що, незважаючи на різні манери бою, лівша готує різкий удар лівою рукою. Тому, боксуючи з шульгою, боксер особливо ретельно повинен піклуватися про страховку від ударів лівою. Бій в ближній дистанції зменшує цю перевагу лівші і порівнює умови для обох боксерів. Однак і тут у лівші залишається можливість завдати сильного удару лівою.

Одним з дієвих прийомів проти шульги служить перехресний удар (зверху) лівою рукою з кроком вліво-вперед проти атакуючого удару правою. Основні контрзаходи проти лівші: різкі удари правою, більш фронтальна стійка, ближній бій, рухатися здебільшого вліво в сторону його правої, слабшої руки.

Вся права сторона тіла лівші відкрита для ударів правші, і на це ви повинні звернути увагу. Лівші більш симетрично розвинені, так як змушені розвивати свою слабку праву руку в зв'язку з умовами життя. Вони багато діють правою рукою: вітаються, пишуть, їдять, працюють і волею-неволею розвивають її.

Витягнута вперед сильніша ліва рука з легкістю буде розчищати шлях до мети (голови) за допомогою джебів і хуків, ніж протиставлена їй слабка рука супротивника. Повернутий вправо тулуб, передня частина якого відсторонена від найсильнішої правої руки противника, надійно захищений. При переході на ближню дистанцію для розвитку атаки, лівша шляхом перестановки ніг може приймати більш зручні вихідні положення для ефективного використання своєї лівої руки. Шульга може з успіхом вести бій, як в прямій, так і в правосторонній стійці, так як тут, в тісному контакті з противником, незвичайність в силі ударів, що йдуть з лівої руки, дезорієнтує його захист. Перевага тут завжди буде на боці лівші, який звик завжди мати справу з противниками правшами.

Якщо ж лівша, в силу своєї недостатньої здатності до маневрування, вважає за краще триматися по відношенню до супротивника правою стороною тіла, то цим самим він обмежує свої можливості і можливості противника в маневруванні. При такому положенні обидва супротивники постійно перебувають під загрозою отримання удару сильною рукою, так як передні частини голови і тулуба у обох супротивників залишаються слабко захищеними. Перевага в цьому бойовому протистоянні завжди залишається за противником, який більш швидкий і рішучий в атаці.

У практиці матчів нерідко зустрічаються супротивники, які своєю зайвою обережністю здатні зіпсувати активному боксеру весь хід бою. При найменшій спробі боксера нанести удар, такі противники приймають глуху стійку або відскакують на дальню дистанцію. З метою активізації бою, яка завжди вигідніше боксерові, який прагне до рішучих дій, слід застосовувати з обережним противником тактику виставляння себе слабшим боксером в співвідношенні сил з ним. Демонстрація своєї слабкості, в якій підкреслюється слабкий захист, повільна реакція, промахи, завжди викликає противника на активність.

Продовжу тему, як контролювати бій із шульгою. Як відомо, в правій півкулі великого мозку розташовані центри рухів лівих кінцівок, в лівому -

центри правих кінцівок. У кожної людини одна з півкуль вважається домінуючою. Оскільки у більшості людей переважно розвинуті праві рука і нога (права половина тіла фізично сильніше), то ліва півкуля у них і є домінуючим. Але є випадки, коли домінуючим є права півкуля; у такої людини більш розвинена ліва половина. За останні роки боксерів, що діють з правостороннього бойового положення, стає все більше.

Для боксера-лівші правобічна стійка зручна і звична, він діє впевнено, знаходить зручні вихідні положення для ударів своєю сильною лівою рукою. Він добре тренований в бойових діях з правшами. Але захищатися в бою обом - лівші і правші - значно важче, ніж, наприклад, правші проти правші. Лівша особливо вразливий справа, а правша - зліва, так як кожен з них відкритий для найсильнішої руки супротивника. Лівша має ще перевага в тому, що у нього права рука розвинена краще, ніж у правші ліва, так як у трудовій та побутової діяльності він змушений багато виконувати правою рукою.

Правобічна позиція дозволяє боксеру успішно використовувати сильну ліву руку тому, що у боксера правші виявляється відкритою значна частина правої сторони тіла, а захист обмежений тільки правою рукою. Але головна перевага лівші перед правшею в тому, що для першого працювати з боксером правшею звично, так як з початку спортивної діяльності його партнерами були майже всі боксери з лівосторонньою стійкою. Правші ж, навпаки, мали і мають справу з такими ж як вони боксерами.

Є боксери, в яких домінує ліва рука, але боксують вони з лівостороннього положення. Це так звані приховані лівші. Кожен лівша може по-різному перебувати в бойовій позиції. Деякі сильно повернені правим плечем вперед, інші стоять майже фронтально, а треті весь час змінюють бойове положення. Кожен з них по-своєму різноманітно застосовує захист і з положень, не характерних для правші, завдає удари.

Шульга в більшості випадків діє із виставленої вперед правою рукою, пересувається на передній частині стопи, майже на носках, рухливий, намагається більше діяти на дальній дистанції, заходить вправо за ліве плече

правші, і як би «закручує» його, заважаючи наносити удари правою рукою. Різнобічна бойова стійка дещо віддаляє боксерів один від одного; для того, щоб завдати удару лівші лівою, а правші правою, слід наблизитися з кроком вперед, що вимагає великої швидкості. Лівша часто успішно проводить прямий лівою або знизу в голову і тулуб.

Готуючись до поєдинків з лівшами, слід добре засвоїти кілька основних принципів боротьби з ними: навчитися рухатися в ліву сторону, «закручуючи» лівшу, і намагатися позбавити його зручних положень для атаки лівою рукою; добре застрахувати нижню щелепу від його правої руки, якою він буде наносити удари через ліву руку. Слід бути дуже уважним під час власної атаки, так як лівша може своєю сильною рукою нанести зустрічний удар; правші треба самому частіше наносити лівою рукою удари через витягнуту праву руку лівші. Цими діями буде скута сильна ліва рука супротивника. Зручно застосовувати відбиви правої руки лівші, виводячи його з рівноваги і створюючи собі умови для контратаки сильною рукою. Проводячи бій з шульгою, треба активізувати праву руку для ударних дій прямими або боковими в голову і тулуб з ухилом вліво. Ці удари трохи послаблять дії лівші своєю сильною рукою, так як він буде побоюватися залишити голову відкритою. Тому треба навчитися наносити швидко і сильно прямий і бічний удари в голову правою, а при підході - і знизу в тулуб; слід нав'язувати середню і ближню дистанції, тоді сильна ліва рука супротивника буде в якійсь мірі позбавлена переваги перед правою рукою правші. Треба намагатися підводити лівшу до канатів або кутку і повторними атаками сковувати його дії, причому робити це раптово і рішуче, з тим щоб швидко подолати дистанцію, з якої лівша може нанести зустрічний лівою.

У колективі, де більшість займаються боксом - правші, лівші освоювати техніку дещо складніше, так як тренер буде показувати прийоми, характерні для лівосторонньої стійки. Але при вмілому викладанні лівші не тільки з успіхом можуть опановувати технікою і тактикою ведення бою, а й допоможуть всім іншим, даючи їм можливість опанувати прийоми боротьби з лівшами.

Правшам необхідно з самого початку заняття боксом прищеплювати навички бою з лівшами.

Нерідкі зустрічі на рингу між двома лівшами, що для обох представляє також деяку складність. Адже кожен з них більше тренувався з правшами, ніж з лівшами. У цих випадках слід добре продумати свої дії, як це робить боксер-правша, який готується до бою з шульгою. Готуючись до зустрічі з правшею, лівша повинен пам'ятати, що його противник більшу частину ударів буде наносити виставленою вперед лівою рукою, тому добре опанувати захистами від її ударів.

Атаки правші прямим ударом лівою в голову часто не доходять до цілі, так як просуванню лівої вперед заважає виставлена вперед права рука лівші. У бою з наполегливим, активно діючим противником правшею лівші слід уникати зближення і проявити більшу маневреність для пересування вправо. Слід частіше користуватися ударами через ліву виставлену руку правші. Шульга завжди повинен бути напоготові для зустрічі прямим лівим в голову або тулуб правші, що намагається атакувати і йти на зближення. Треба частіше користуватися лівою рукою для того, щоб сковувати ударні дії правші правою рукою. При зближенні з правшею лівші слід активізувати свою ліву руку, але мати на увазі, що правша буде також енергійніше діяти своєю правою. Захисти зліва повинні бути надійними. Лівша повинен пам'ятати і те, що є боксери, які боксують в лівосторонньому положенні, але при зближенні коронним їх ударом є лівий боковий або знизу. В такому випадку лівша повинен при прийнятті противником фронтального положення для удару рухатися вправо. Деякі боксери-лівші з успіхом проводять так званий «удар з підскоком». Такий удар, це коли роблять стрибок лівою ногою вперед і наносять лівою в голову. Таким же прийомом можна користуватися і при лівосторонньому положенні, роблячи стрибок правої і завдаючи бічний удар правою в голову.

Головним методом підготовки проти боксера який боксує в лівосторонньому положенні є вправи з партнером. Навчальні умовні і вільні бої

повинні проходити з боксерами різного стилю і манерою ведення бою. Чим різноманітніші партнери, тим багатосторонніше і ефективніше буде підготовка.

7. ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Практика показала, що недооцінка значення різних вправ в підготовці боксера робить його розвиток однобічнім, неминуче веде до нестабільних спортивних результатів, а в ряді випадків – до зупинки зросту спортивної майстерності.

Фізична підготовленість залежить від особливостей стану морфо-функціональних систем організму, тобто є поняттям комплексним і характеризується рядом факторів: будова тіла і антропометричні показники, потужність, ємність і ефективність механізмів енерго-продукції, аеробним і анаеробним шляхом, сила і витривалість м'язів, нейром’язова координація (частково), вона проявляється як фізична якість – спритність, стан опорно-рухового апарату (частково гнучкість).

Рівень розвитку окремих компонентів фізичної підготовленості різних людей різний. Він залежить від спадковості, фізичної активності, виду спорту, кваліфікації спортсмена.

Фізичний розвиток – закономірний процес встановлення, формування і послідовної зміни протягом індивідуального життя морфо-функціональних здібностей організму, і базується на фізичних можливостях.

Фізична підготовка – це прикладна форма фізичного розвитку. Вона характеризується можливістю людини до успішного розв’язання рухових завдань в визначеному виді діяльності – трудової, військової, спортивної та ін. Фізична підготовка – процес спрямований на забезпечення фізичної підготовленості.

В педагогіці спорту виділяють дві сторони фізичної підготовки: загальна фізична підготовка (ЗФП) і спеціальна фізична підготовка (СФП).

ЗФП – це процес спрямований на постановку, формування і зміни 4 морфо-функціональних здібностей людини, які базуються на фізичних здібностях, що є передумовою успішного вирішення рухових завдань в різких видах спорту.

ЗФП боксера спрямована на різнобічний розвиток його фізичних можливостей. Вона сприяє підвищенню рівня функціональних можливостей організму, розвитку витривалості, силових, швидкісно-силових якостей, координаційних можливостей.

ЗФП передбачає комплексний розвиток фізичних можливостей в сукупності з варіантними руховими навиками і діями. При цьому поряд з вправами швидкісно-силового характеру широко використовуються вправи, які розвивають витривалість при фізичному навантаженні перемінної інтенсивності, а також вправи різнобічного вдосконалення спритності і швидкості рухової реакції.

Під впливом ЗФП спортсмен краще сприймає тренувальні навантаження, швидше до них пристосовується, досягає більш високого рівня фізичних якостей, більш успішно володіє технічними навиками. Деякі види фізичних вправ в загальному позитивно діють на боксера, хоча можуть в цей же час негативно вплинути на формування необхідних навиків і вихованню потрібних якостей. Пряма спина, розвернуті стопи, сильно зігнуті в колінах ноги, обмеження пересування не сприяють розвитку координації, спритності боксера, вправи на жимі штанги великої маси допомагають розвинути силу верхніх кінцівок і разом з тим призводять до обмеження швидкості нанесення ударів і т.д.

Тому важливо підбирати такі види вправ, які би сприяли вдосконаленню функцій організму в потрібному напрямку і в цей же час позитивно впливати на формування необхідних вмінь і навиків(або не заважали цьому). Загально-розвиваючі вправи можна розділити на вправи прямого і опосередкованого впливу. Вправи опосередкованого впливу сприяють дії таких загальних якостей, як гнучкість, спритність, сила, швидкість, тобто готують спортсмена до спеціального тренування. Фізичні вправи прямого впливу повинні по координації і характеру відповідати рухам і діям в обраному виді спорту.

До вправ опосередкованого впливу можна віднести: плавання, гребля, стрибки в воду, стрибки з розбігу в висоту і в довжину, біг на різні дистанції,

вправи з еспандерами та ін. Ці вправи не тільки сприяють фізичному розвитку боксера, але й служать засобом відновлення після великих навантажень спеціалізованого характеру. До вправ прямого впливу можна віднести такі, як змішане пересування з певними інтервалами і швидкістю, біг на короткі і середні дистанції в перемінному темпі і з інтервалами відпочинку, штовхання ядра, метання молота, вправи з набивними і тенісними м'ячами, гандбол та ін. рухи, найбільш приближені до специфіки боксу.

Правильно проведена ЗФП дозволяє різнобічно розвивати загальні фізичні якості: швидкість, витривалість, силу, спритність та ін., і цим створює необхідну функціональну базу для досягнення високих спортивних результатів. ЗФП забезпечує активний відпочинок для швидкого відновлення організму спортсмена за рахунок змін і дозування засобів які використовуються. Крім цього в процесі ЗФП проходить оздоровлення організму в результаті використання загально-розвиваючих вправ на свіжому повітрі.

Щодо змісту і місця фізичної підготовки в теорії і практиці боксу існує ряд різних точок зору. Деякі спеціалісти, здебільшого боксери старої школи надають різні сторони загальної фізичної підготовки незалежно від завдань періодів і етапів тренування та підготовленості спортсмена – боксера (кроси, атлетичні вправи, гімнастика в кінці і на початку занять і т.д.).

Існує і така думка, що потрібно звести до мінімуму в тренуванні засоби ЗФП, збільшити обсяг спеціальних вправ в залі: вправи зі спортивним знаряддям і з партнерами в рукавичках. Представники цієї точки зору не розуміють, що дуже важко підняти рівень спеціальної тренованості використовуючи тільки ці засоби. Боксеру важко витримати таке одноманітне тренування (вправи з знаряддям і імітація бойових рухів), і психологічно дуже важке тренування (вправи з партнером). Крім цього прибічники такої системи забувають, що чим різноманітніші навантаження, тим більше в організмі спортсмена можливостей підняти свій функціональний рівень, тобто добитися "тренування тренованості", про який писав академік Л.О.Орбелі.

Ряд методистів, не заперечуючи ЗФП для досягнення рівня тренованості спортсмена, вважають не правильним збереження великого обсягу засобів ЗФП (спортивні ігри, легкоатлетичні вправи і інше) на перед-змагальному етапі. В такому важкому і напруженому (особливо в психологічному відношенні) виду спорту, як бокс, для спортсмена необхідно постійно переключатися на вправи, які дають емоційну розрядку і служать засобом активного відпочинку для швидкого і повноцінного відновлення після спеціалізованих навантажень.

В процесі річного тренування боксера стан і питома вага фізичної підготовки змінюється в залежності від періодів і етапів підготовки боксера.

7.1. Витривалість та шляхи її розвитку

Перейдемо до розгляду функціональних здібностей боксера, високий рівень розвитку яких проявляється в його загальній та спеціальній витривалості. Фізіологічною основою загальної витривалості є аеробні можливості атлета, а спеціальної витривалості - переважно анаеробні можливості. Для розширення дихальних можливостей боксерів використовуються кросовий біг, лижні гонки, плавання, веслування, баскетбол, ручний м'яч, вправи зі скакалкою, "робота на дорозі" та ін.

Головною умовою при виконанні цих вправ є помірна інтенсивність. Частота серцевих скорочень при виконанні вправ аеробного впливу повинна знаходитися в межах 130-150 уд/хв. і не перевищувати поріг анаеробного обміну (150 уд / хв.).

Для вдосконалення витривалості у боксерів дуже ефективні вправи змішаної аеробно-анаеробної спрямованості. Прикладами таких вправ є спортивні та рухливі ігри, виконуються із змінною інтенсивністю. Частота серцевих скорочень при виконанні цих вправ може досягати 190 уд/хв.

Згідно з дослідженнями фахівців, вправи аеробно-анаеробної спрямованості активно сприяють поліпшенню серцевої діяльності атлета, що, у свою чергу, збільшує максимальне споживання кисню (МПК), що є основним показником загальної витривалості спортсмена.

Функціональна підготовка боксера повинна займати значне місце на першому етапі підготовчого періоду, у цей час закладаються основи загальної витривалості спортсмена. Боксери високої кваліфікації мають порівняно легко пробігати крос 6-10 км в рівномірному темпі. Тривалий безперервний біг виробляє у спортсменів "вміння терпіти", тобто сприяє також тренуванню вольових якостей боксера. На загально-підготовчому етапі доцільно широко використовувати "працю на дорозі" – тривалий біг з різною швидкістю по пересіченій місцевості (краще в лісі) і чергування бігу з різними загально-розвиваючими і спеціальними вправами. Таке тренування носить аеробно-анаеробний характер.

Дослідженнями встановлено, що дихальні можливості спортсменів мають відносно малу специфіку і не залежать від виду виконуваних вправ. Проте слід враховувати, що перенесення загальної витривалості можливе лише у вправах, подібних за характером виконання тренувальної роботи.

Під *спеціальною витривалістю* в спорті розуміється витривалість атлета по відношенню до специфічної (змагальної) діяльності. У боксі спеціальна витривалість обумовлена силовою і швидкісною витривалістю.

7.1.1. Швидкісна витривалість. Швидкісна витривалість боксера проявляється у здатності багаторазово робити швидкі рухи протягом усього поєдинку. Розвиток швидкісної витривалості залежить від здатності організму до алактатного і гліколітичного забезпечення м'язової діяльності в анаеробних умовах. Виходячи з цього, для розвитку швидкісної витривалості у боксерів доцільно застосовувати інтервальний метод.

Для підвищення алактатних можливостей використовуються короткі *спурти* (прискорення), що виконуються з максимальною швидкістю, і робота в середньому і низькому темпі. Так, наприклад, під час виконання вправ на легких снарядах або зі скакалкою через кожні 20-25 сек. виконуються 10-15-секундні прискорення.

В кінці раунду пульс повинен бути в межах 150-180 уд / хв., а після відпочинку 1-2-хв - не нижче 130 уд / хв.

Залежно від рівня підготовленості тих що займаються і завдань етапу підготовки можна провести в одному тренуванні від 3-6 таких "інтервальних раунди". При цьому спурти виконуються з установкою на максимальну кількість завданих ударів і пересувань.

Такі короткочасні вправи, що виконуються з максимальною інтенсивністю, переважно розвивають анаеробні алактатні можливості атлета. Для розвитку гліколітичної здібності тривалість спуртом повинна бути збільшена до 25-45 сек., а інтервали відпочинку, заповнені тренувальною роботою малої інтенсивності, поступово скорочуються з 50 до 10 сек. Частота пульсу при такій роботі має збільшуватися з кожним спуртом.

Описані вище методики розвитку швидкісної витривалості розрізняються наступним чином. У першому випадку виконуються короткі спурти інтенсивної роботи, а інтервали відпочинку між ними нетривалі. У другому випадку спурти довше, а більш тривалі інтервали відпочинку поступово скорочуються в часі.

7.1.2. Силова витривалість. Силова витривалість боксера проявляється в його здатності протистояти стомленню і не знижувати потужність швидкісно-силових зусиль протягом усього поєдинку.

Для вдосконалення силової витривалості можна використовувати обидва описаних вище варіанти тренування, проте слід виконувати удари по важких снарядах з установкою "максимально сильно-швидко".

Дуже ефективні тренування на снарядах у важких рукавичках (12-16 унцій), а також виконання ударів по мішку з обтяженнями в руках (вагою 350-500 г).

Доцільно виконувати вправи зі скакалкою в обтяженому взутті, а імітаційну вправу "бій з тінню" – з обтяженнями на ногах і в руках.

При розвитку силової витривалості у боксерів можна використовувати укорочені раунди (1,5 хв.), протягом яких удари по важких снарядах виконуються з інтенсивністю і потужністю, близькими до максимуму. Такі вправи виробляють у боксера стереотип високо-інтенсивної швидкісно-силової

роботи і вчать його "викладатися" в межах обмеженого часу, моделюючи ситуацію "кінцівок" в змагальних раундах.

При використанні в тренуванні 2-хвилинних раундів (для вдосконалення силової витривалості) удари слід виконувати зі змінними інтенсивністю і потужністю. Доцільно при цьому поступово зменшувати інтервали відпочинку між раундами – від 1 хв. до 20 сек. У зв'язку з тим, що великі обсяги тренувальної роботи спеціальної спрямованості найчастіше призводять до підвищення психічної напруженості і стомлення і, як наслідок, зниження тренованості боксера, необхідно на спеціально-підготовчому етапі цілеспрямовано застосовувати загально-підготовчі засоби тренування, відповідні за механізмом енергозабезпечення спеціальним засобам.

З урахуванням вищевикладеного, у підготовці боксерів слід широко застосовувати бігові вправи, використовуючи повторний та інтервальний методи тренування.

Нагадаємо, що в інтервальному методі тренування багаторазове виконання вправи з короткими паузами відпочинку не забезпечує повного відновлення перед черговим повторенням, паузи відпочинку суворо дозовані, а тренувальний вплив на організм відбувається як під час роботи, так і в періоди відпочинку. У повторному методі паузи відпочинку довільні, тобто перед кожним новим виконанням вправи спортсмен відпочиває до відновлення працездатності. Тренувальний вплив на організм забезпечується переважно в періоди роботи, а також шляхом сумації залишкових процесів від кожного повторення.

Багаторазове подолання 100-метрових відрізків з установкою "максимально швидко", інтервали відпочинку – 45-90 секунд значно збільшує об’єм серця і поліпшує аеробний обмін в тканинах. Оптимальна ЧСС після виконання вправ 180-190 уд / хв. Тривалість пауз відпочинку, що заповнюються боєм "з тінню" і вправами на розслаблення, повинна бути такою, щоб перед початком нової вправи ЧСС була не більше 130 уд / хв. Кількість повторень

вправ - 10-12. Тренування припиняється, якщо в кінці пауз відпочинку ЧСС перевищує 130 уд / хв.

Подолання коротких відрізків посилює анаеробні перетворення в тканинах. З іншого боку, накопичення продуктів анаеробного розпаду стимулює процеси аеробного обміну в період відпочинку. Таким чином, найбільш високі показники серцевої діяльності і споживання кисню спостерігаються під час пауз відпочинку. При такій формі тренування максимальний рівень аеробних функцій підтримується довше, ніж при безперервній роботі.

Інтервальне тренування в бігу на середні дистанції (400 м і 800 м)

Інтенсивність бігу повинна забезпечити збільшення ЧСС до 180-190 уд / хв.; в паузах відпочинку пульс повинен бути не нижче 130-140 уд / хв. Механізм адаптації організму до даних вправ аналогічний розглянутому вище, проте слід зазначити, що ця форма тренування краще, ніж тренування на коротких відрізках в плані розвитку загальної витривалості (аеробних здібностей). Кількість повторень вправ в одному тренуванні у боксерів становить 10 х 400 м або 5 х 800 м.

Серійно-інтервальне тренування.

Подолання на максимальній швидкості коротких відрізків – в одній серії 5-10 спуртів. Можна рекомендувати таку схему виконання вправи: 10 спуртів по 10 м; 10 по 15 м; 10 по 20 м. або 5 по 10 м; 5 по 15 м; 5 по 20 м; 5 по 15 м; 5 по 10 м. Інтервали між спуртами - 3-5 сек. Інтервали відпочинку між серіями (3-4 хв.) слід заповнювати вправами на розслаблення, дихальною гімнастикою, імітацією ударних і захисних рухів. Необхідно стежити, щоб пульс в кінці паузи відпочинку знаходився в межах 110-120 уд / хв.

Така форма тренування вдосконалює переважно регуляторні механізми, що забезпечують у процесі роботи швидке пристосування аеробних функцій організму. Може використовуватися в якості самостійного тренування, а також у вигляді розминки.

Інтервальний спринт

Подолання з максимальною швидкістю 30-60-метрових відрізків (з невеликими інтервалами відпочинку). Для вдосконалення силової витривалості (анаеробних алактатних здібностей) інтервали відпочинку між вправами повинні бути 2-3 хв., а серія складатиметься з 3-5 повторень. Доцільно виконувати до 5 серій таких вправ з інтервалами відпочинку між серіями до 5-6 хв. Паузи відпочинку доцільно заповнювати вправами "школи боксу".

Для вдосконалення швидкісної витривалості (анаеробних гліколітичних можливостей) необхідно збільшити кількість повторень в серії до 6-10. При цьому з кожним повторенням будуть накопичуватися сліди недовідновлення і посилюватися гліколітичні процеси.

Повторно-інтервальне тренування

Подолання з максимальною швидкістю дистанції 1000 м. Кількість повторень в серії - 3-5, тривалість інтервалу відпочинку між вправами - до 10 хв. Останній вибирається з таким розрахунком, щоб кожне повторення забезпечувало можливість зростаючого впливу на анаеробні гліколітичні функції.

Така тренувальна робота рекомендується тільки боксерам з гарною функціональною підготовленістю.

7.2. Методи швидкісно-силової підготовки боксерів

Силова форма тренувань є надзвичайно важливою та значимою частиною підготовки кожного боксера. Цей компонент загальної тренувальної програми значно впливає на швидкість ударів спортсмена, його здатність здійснювати різноманітні технічно та фізично складні рухи, наносити значну шкоду супротивнику своїми ударами, а також самому бути здатним витримати удари супротивника без значної шкоди для власного тіла. В цій частині дослідження увага буде зосереджена на розгляді різноманітних методів, які використовуються у боксі для розвитку відповідних фізичних якостей.

Звичайно, коли йдеться про підвищення сили удару боксера, увагу слід в першу чергу звернути на поліпшення техніки виконання цього, безумовно, нелегкого по своїй природі руху. Проте якщо боксер уже достатньо

досвідчений, то настає момент, коли технічно удосконалювати удар стає просто неможливо. У цьому випадку на допомогу спортсмену і приходить швидкісно-силовий тренінг.

В чому ж полягає суть такого виду тренувань? Ознайомившись із спеціальною методологічною літературою по цій темі, можна визначити три основні принципи.

Розвиток максимально можливої сили м'язів нижньої та верхньої половини тіла. При цьому слід враховувати, що при різних видах ударів застосовуються різні м'язові групи. Зокрема, при прямих ударах ключову роль грає трицепс, при бокових – біцепси та зовнішня частина грудних м'язів і так далі. Тим не менше, існують і м'язи, від рівня розвитку яких в значній мірі залежить загальна придатність організму до нанесення сильних ударів та ведення бою в загальному. Неважко догадатися, що мова йде насамперед про м'язи ніг(як відомо, кожен сильний удар починається із ніг), та дельтовидні м'язи рук (для здатності утримувати бойову стійку та наносити удари так довго, як це потрібно).

Розвиток уміння швидко генерувати максимально можливу кількість потужності. Як зрозуміло, це і є швидкісною характеристикою такого тренінгу.

Приведення м'язів кору в гранично хорошу форму. Існує помилкове уявлення про те, що м'язи цієї групи відповідають виключно за захист тулубу від ударів по корпусу. Звичайно, це вельми важлива їх функція, проте не слід забувати і про те, що саме м'язи кору беруть активну участь в генеруванні потужних ударів, передаючи імпульс від ніг до рук.

Саме поняття силового тренінгу обов'язково включає в себе як роботу із вагою власного тіла, так і використання «заліза». При цьому у пауерліфтингу та бодибілдингу підхід принципово інший, адже кінцеві цілі боксу і цих силових видів спорту аж ніяк не співпадають. Проте боксери зі впевненістю можуть використовувати певні вправи із цих та інших видів спорту задля власного фізичного вдосконалення. Фундаментом силового тренінгу частіше всього є базові рухи із пауерліфтингу та тяжкої атлетики – жим лежачи, станова тяга,

присідання зі штангою, ривок та поштовх штанги. Безумовно, при підборі конкретних вправ слід враховувати рівень фізичного розвитку та фізіологічні особливості кожного окремого спортсмена, адже таким чином можна одночасно підвищити до максимуму рівень ефективності тренувань та звести до мінімуму вірогідність отримання травми. Перед виконанням усіх без виключення вправ слід спочатку чітко зрозуміти механіку конкретного руху та відпрацювати усе на снаряді із невеликою вагою. Ну і звичайно ж, перед таким тренуванням слід провести ретельну розминку. Що ж стосується манери роботи із «залізом», то краще комбінувати суто силовий підхід до підняття снарядів із вибуховою манерою (роботу із снарядом середньої або навіть невеликої ваги на 15-20 повторів у вибуховій манері). Надзвичайно добре себе зарекомендувало використання спеціальний ланцюгів, які підвішуються на штангу. Їх ціль – концентрація на верхній частині амплітуди конкретного руху. Таким чином, можна акцентовано працювати над побудуванням тих груп м'язів, які беруть участь у останній частині виконання циклу вправи. Окрім цього, концентрація на завершенні руху містить пряму аналогію із боксерським ударом. Передові дослідження в області біомеханіки говорять про те, що саме така манера виконання, до прикладу, жиму лежачи буде максимально ефективною, якщо ціль спортсмена полягає у збільшені сили удару. При цьому надзвичайно важливо мінімізувати гіпертрофію тренованих м'язів, адже такий ефект аж ніяк не можна назвати бажаним для боксера. Після роботи із важкоатлетичним знаряддям рекомендується провести декілька раундів бою з тінню.

Наступним важливим компонентом швидкісно-силового тренінгу є спринтерський біг. Інтенсивний біг сприяє розвитку вибухової сили нижньої половини тіла та покращує тонус м'язів ніг. Важливо зазначити, що спринтерський біг не обмежується стометровою дистанцією, адже тіло повинно вміти генерувати великі об'єми енергії і на менших проміжках часу – на дистанції, до прикладу, 30 чи 60 метрів. Унікальним видом бігу також є човниковий біг, який, безумовно, слід застосовувати для розвитку не тільки швидкісних якостей, але і координації ніг. Стрибкові вправи грають не менш

важливу роль у розвитку вибухової сили ніг. Спеціалісти радять разом із звичними для усіх нас стрибковими вправами виконувати усі ті ж самі рухи, але з додатковою вагою на тілі. Це можуть бути найрізноманітніші обважнювачі, що фіксуються або на ногах, або на тулубі.

Ну і звичайно ж, не слід забувати про акцентоване тренування м'язів кору, які відіграють як захисну роль, так і роль генератора енергії при ударі, передаючи та посилюючи наданий від ніг початковий імпульс. Така виключно важлива роль м'язів кору диктується тим фактом, що саме ця група м'язів приводить корпус боксера у обертальний рух при кожному технічно правильному ударі. Ключовим моментом у тренуванні пресу є необхідність нестандартного підходу та диверсифікації навантаження навіть на найменші пучки м'язових волокон. Отже, ні в якому разі не можна обмежуватись одними тільки скручуваннями та підняттями тулубу. Натомість професіонали радять постійно проводити «шокову терапію» для власних м'язів тулубу. Для цього дуже добре підходять стандартні комплекси, які використовують бодибілдери та будь-які інші спортсмени. Специфіка боксу диктує ще й необхідність дещо незвичного способу прокачки м'язів кору. Мова йде про набивку пресу за допомогою спеціального медичного м'яча або легких і точних ударів по корпусу від партнера по тренуванням. Це допоможе максимально розвинути здібність пресу витримувати тяжкі та акцентовані попадання по корпусу.

Отже, вище було приведено цілий ряд різних по призначенню та своїй природі методики розвитку силових якостей і здібностей спортсмена-боксера. Регулярно приділяючи час швидкісно-силовим тренуванням, кожен спортсмен може значно покращити власні фізичні кондиції, а значить і розвинути сильний нокаутуючий удар. Не слід забувати, що усі компоненти силового тренінгу слід комбінувати, не ігноруючи жоден. Тільки таким чином можна досягти усестороннього та комплексного ефекту. При цьому, безумовно, слід знати міру та не зловживати «залізом», оскільки це може призвести до небажаної надмірної гіпертрофії м'язів, що обов'язково негативно вплине на витривалість спортсмена (більші м'язи потребують більше кисню) та швидкісних

характеристиках. Тому краще всього притримуватися принципу золотої середини, уміло поєднуючи тяжкі базові вправи зі штангою, стрибкові техніки, спринтерський біг та класичні боксерські тренування з відпрацюванням технічного арсеналу.

7.3. Координаційні здібності боксера і методика їх розвитку

Серед факторів, що визначають рівень координації (координаційних здібностей) боксера, необхідно виділити всебічність сприйняття рухів, наявність образів динамічних, просторових і часових характеристик рухів, розуміння боксером поставленого перед ним рухового завдання, формування конкретного способу виконання рухів.

Не менш важливим фактором є м’язово-суглобна чутливість, при розвитку якої слід орієнтуватись на різноманітність вправ і широку варіативність їх динамічних і просторово-часових характеристик. До найважливіших факторів, що обумовлюють рівень координаційних здібностей, належить так звана моторна пам’ять - здатність центральної нервової системи запам’ятовувати рухи і відтворювати їх при необхідності.

Важливим фактором, що обумовлює рівень координаційних здібностей, є також ефективна внутрішньо м’язова координація. Велике значення для підвищення рівня координаційних здібностей має адаптація діяльності різноманітних аналізаторів. Під впливом тренувань функції багатьох аналізаторів поліпшуються.

Наприклад, у боксерів спостерігається висока чутливість аналізатора під час рухів у ліктьовому і плечовому суглобах. У деяких випадках спостерігається зниження чутливості. У боксерів знижується больова і тактильна чутливість тих ділянок тіла, які часто підпадають під удари.

Особливо важливу роль мають координаційні здібності, засновані на диференціюванні і антиципації просторово-часових компонентів змагальних ситуацій. У кожного боксера специфічні координаційні здібності розвинуті неоднаково, у кожного є слабкі і сильні сторони підготовленості, які компенсують одні інших.

Наприклад, недоліки тактичного мислення боксерів масових розрядів компенсуються швидкістю рухових реакцій, витривалістю, нокаутуючим ударом. Недостатня швидкість рухових реакцій компенсується відчуттям дистанції, відчуттям часу, тактичним мисленням тощо.

Розвиток координації в боксі потрібно розглядати не лише з точки зору раціональності та правильності виконання дій та рухів в цілому, але й швидкості виконання, для цього потрібен імпульс відповідної сили, достатня сила скорочення м'язів. За допомогою систематичних тренувань добиваються швидкого виконання дій, максимально скорочують паузи між ними, чим визначають темп поєдинку та швидкісну витривалість боксера.

Якщо в циклічних видах спорту головною може бути одна певна фізична якість (наприклад, у бігуна-марафонця чи у велосипедиста – висока витривалість), то у боксерів усі фізичні якості мають бути достатньо розвинутими. Також потрібно зазначити, що серед спеціальних підготовчих вправ у боксі майже немає таких, які б мали лише одне призначення: кожна вправа має певну спрямованість, але разом з тим сприяє розвиткові ряду інших якостей.

Наприклад, вправи в ударах по мішку розвивають швидкість та силу удару, тривале та часте нанесення ударів сприяє розвитку спеціальної витривалості; перекидання набивного м'яча у певному темпі вдосконалює не тільки координацію та точність, але й м'язове чуття у киданні на певну відстань, витривалість, спритність тощо. Не менш важливими для підготовки спортсмена являються вправи, спрямовані на розвиток його фізичних якостей та підтримки фізичної форми, які можна виконувати в домашніх умовах, поза стінами тренувальної зали.

На тренуваннях і змаганнях спортсмен повинен вміти мобілізувати функціональні можливості свого організму відповідно з характером, інтенсивністю і тривалістю вправ. Під впливом занять боксом розвиваються і удосконалюються не тільки рухові якості (сила, витривалість, швидкість,

спритність, гнучкість, здатність стійкої рівноваги), але і вегетативні функції - кровообіг, дихання, травлення та інші.

Різноманіття форм рухової діяльності, що використовуються спортсменом під час бою в різній послідовності, вимагає високої рухливості нервових процесів. Швидкість координованого рухового акту в спеціальних вправах визначає результат виробленого руху - точність і силу ударів і захистів. Висока ступінь рухливості нервових процесів у коркових і інших центрах обумовлює швидку зміну збудження і гальмування, створюючи сприятливі умови для скорочення і розслаблення у м'язах, прискорюючи відповідні реакції при впливі різних подразників. Зменшення прихованого періоду реакції відбувається паралельно поліпшенню координації рухів (Романенко М. І., 1978).

Важливим чинником успішних дій є швидкість переробки інформації. Швидкоплинна інформація по каналах зв'язку надходить у мозок. Тут вона переробляється, і подається команда у виконавчі органи. Спортсмени високого класу відрізняються більш досконалою діяльністю мозку. Швидкість переробки інформації у них підвищується за рахунок інтелектуальних функцій, в які входять елементи оцінки, вибору, узагальнення дій та ін. Захисні дії є наслідком передбачення можливих атакуючих дій противника (Родіонов А. П., 1969).

Внутрішня структура м'язів зазнає біохімічні, морфологічні та функціональні зміни, сприяють розвитку сили і швидкості скорочень. Ведучими групами м'язів у спортсменів є згиначі передпліччя, розгиначі плеча, згиначі і розгиначі стегна, розгиначі гомілки, згиначі стопи.

Серед різних видів сприйнять для боксу найбільш істотні сприйняття просторово-часових характеристик рухів (власних і противника), спеціалізовані сприйняття (Почуття дистанції, відчуття часу, почуття темпу), м'язово-рухові сприйняття при безпосередньому контакті з противником. Почуття дистанції, часу, орієнтування, почуття положення тіла, свободи рухів, відчуття удару, уваги, бойове мислення, швидкість реакції повинні бути тісно взаємопов'язані між собою і впливати один на одного (Родіонов А. П., 1969).

Почуття дистанції - вміння точно визначати відстань до противника. У боксі почуття дистанції проявляється у двох формах - при атаці і при захисті. На різних дистанціях це почуття не однакове. У бою на середній і ближній дистанціях для оцінки відстані до супротивника основне значення набувають м'язово-рухові сприйняття. На дальніх дистанціях це почуття залежить від рівня розвитку зорового сприйняття, швидкості реакції (Дегтярьов І. П., 1985, Худадов Н. А., 1985). Гарне почуття дистанції дозволяє успішніше захищатися і атакувати, воно розвивається в процесі тренування.

Вибір моменту атаки вимагає від атакуючого почуття дистанції, яке пов'язане з почуттям часу. Почуття часу визначається особливостями протікання фізіологічних і психічних процесів в організмі. Врівноваженість процесів збудження і гальмування створює передумови для утримання від несвоєчасного руху.

Завдяки розвиненому почуттю часу, спортсмен в змозі оцінити тривалість бою, перерви, окремих часових інтервалів бойових дій і раціонально витрачати сили (Таймазов В. А., 1987).

7.3.1. Загальні положення методики і основні засоби поліпшення координаційних здібностей боксера. У реальних умовах тренувальної і змагальної діяльності різні види координаційних здібностей проявляються як у тісній взаємодії один з одним, так і з іншими руховими якостями (швидкістю, силою, витривалістю, гнучкістю), а також різними сторонами підготовленості - технічною, тактичною, психічною.

Отже, якщо розвиток різних фізичних якостей, удосконалення техніки, тактики або психологічна підготовка здійснюється шляхом використання більш чи менш складних щодо координованості вправ, то паралельно удосконалюються і різні види координаційних здібностей. Удосконаленню координаційних здібностей сприяє застосування ідеомоторного тренування. При цьому виробляється здатність боксера сконцентрувати увагу на максимальній активності окремих м’язових груп при максимальному розслабленні інших.

Складність рухів. Завдання невисокої (40-60 % від максимальної) і помірної (60-70 % від максимальної) координаційної складності досить ефективні для підготовки боксерів масових розрядів.

Інтенсивність роботи. Якщо у боксерів здатність до довільного розслаблення м’язів найкраще удосконалюється в умовах простих рухів, без напруження, то у боксерів високої кваліфікації ця здатність реалізується під час основних спеціально-підготовчих і змагальних вправ, які виконуються з близькою до граничної і граничною інтенсивністю.

Тривалість окремої вправи. У процесі удосконалення координаційних можливостей боксера, тривалість безперервної роботи в окремій вправі коливається в широкому діапазоні і може становити 10-200 с. Протягом цього часу забезпечується високоефективний контроль за якістю роботи і доцільна регуляція м’язової діяльності, оскільки робота припиняється до появи втоми.

Кількість повторень однієї вправи. Удосконалення координаційних здібностей пов’язане з використанням виключної різноманітності рухових дій. При нетривалій роботі в кожній вправі (до 5 с) кількість повторень може бути досить великою - від 6 до 10-12. При триваліших завданнях кількість повторень пропорційно зменшується і може не перевищувати 2-3. Якщо виникає необхідність удосконалювати координаційні здібності в умовах втоми, то кількість повторень суттєво збільшується відповідно до 12-15 і 4-6. Тривалість і характер пауз між вправами. Звичайно, паузи між окремими вправами досить значні - від 1 до 2-3 хв., і повинні забезпечувати відновлення працездатності.

Збереження рівноваги. Боксер постійно переміщається по рингу: на дальній дистанції більш енергійно, при зближенні - невеликими кроками (для кращої стійкості). Пересування пов'язане з перенесенням маси тіла з ноги на ногу, з переміщенням центра ваги. На якій би дистанції боксер не знаходився, якими б способами не вів бій, він весь час старається зберегти рівновагу, бо від цього залежить ефективність ударів і захисних дій. Кожний боксер обирає найбільш зручне для себе положення ніг, найбільш вигідний спосіб балансування масою тіла і т. д. Якщо у відповідальний момент бою рівновага

порушена, то навіть при незначному поштовху боксер може впасти або, схибивши при поступальному русі уперед, «провалитися».

При навчанні і тренуванні треба систематично приділяти увагу пересуванню, діям в атаках і контратаках із збереженням стійкої рівноваги. При виконанні вправ треба приділяти основну увагу вдосконаленню здатності відновлювати втрачену рівновагу. До таких вправ відносяться збивання з площини опори (в парах), ходьба і біг по колоді і інші.

7.3.2. Координованість, види координаційних здібностей. Систематичні заняття боксом створюють глибокий вплив на організм, що росте. З допомогою фізичних навантажень активізується діяльність всіх органів та систем, підвищується здатність організму до мобілізації функціональних можливостей і більш економному виконанні м'язової роботи.

Заняття боксом помітно відбиваються на стані здоров'я, на рості і розвитку організму юнаків. Захворюваність школярів-боксерів набагато нижча, ніж у їхніх однолітків, які не займаються боксом. Бокс підвищує супротив організму на несприятливий вплив зовнішнього середовища і тому є важливим засобом укріплення здоров'я і засобом профілактики захворювань. Але, якщо при систематичних заняттях і раціональному підбору тренувальних навантажень у юних боксерів спостерігаються високі показники імунної реактивності, то при нерегулярних заняттях або надмірних навантаженнях сила неспецифічного імунітету зменшується, що призводить до зниження організмом опору інфекціям.

Юнаки-боксери відрізняються від своїх ровесників більш високими

показниками фізичного розвитку. Необхідно знати і враховувати те, що вправи, які розвивають силу, в основному впливають на розвиток костей і м'язів, а тренування на витривалість підвищує переважно дієздатність вегетативних органів.

У боксерів масових розрядів, при порівнянні з юнаками, які не займаються боксом, відмічається більша сила, лабільність і врівноваженість нервових процесів. В процесі пристосування (адаптації) організму до м'язових

навантажень виникають зміни в активності залоз внутрішньої секреції. Підсилене постачання всіх тканин гормонами стимулює обмінні процеси. При наростанні тренованості проходить економізація діяльності всіх функціональних систем організму. Систематичні заняття боксом позитивно впливають на всі ланки системи кисневого забезпечення організму.

Координованість як рухова якість – це здатність людини точно відтворювати складні рухи (дії). Розрізняють загальну координованість і координованість в дрібних рухах. Між ними не має тісної залежності – можна володіти хорошою координацією в дрібних рухах і бути менш здатним до складно координованих рухів за участі ланок всього тіла. Координованість і спритність – поняття близькі, але не ідентичні. Їх об’єднує спільність вимог які пред’являються до рухової сфери людини. Однак для спритності характерна раціональність, швидкість і ощадливість рухів в ситуаціях які раптово виникають в ліміт часу, а для координованості – відтворення не знайомих складно з’єднаних дій без ліміту часу. В спортивно-педагогічній діяльності засобом розвитку координованості є навчання техніці спортивних вправ та іншим ациклічним руховим діям які поступово ускладнюються. Найпростіші з них – поєднання рухів кінцівок, тулуба, голови, кроків, поворотів і підстрибувань. Оптимальний вік для розвитку координованості 10-12 років.

Нині фахівці налічують від 2-3 загальних до 5-7 (за іншими даними до 11-20 і більше) спеціальних і тих, що специфічно проявляються координаційних здібностей, таких як координація діяльності великих м'язових груп всього тіла; загальна рівновага; рівновага із зоровим контролем і без нього; рівновага на предметі; урівноваження предметів; швидкість перебудови рухової діяльності і т.д. Серед координаційних називають також здатність до просторової орієнтації, дрібну моторику, здатність до диференціюванню, відтворенню, виміру і оцінки просторових, силових і часових параметрів рухів, ритм, вестибулярну стійкість, здатність довільно розслабити м'язи.

Теоретичні та експериментальні дослідження дозволяють виділити спеціальні, специфічні і загальні координаційні здібності. Спеціальні

ставляться до однорідних за психофізіологічними механізмами групам рухових дій, систематизованих по зростаючій складності. У цьому зв'язку розрізняють спеціальні координаційні здібності: у всіляких циклічних і ациклічних рухових діях; в не локомоторних рухах тіла в просторі; в рухах маніпулювання в просторі окремими частинами тіла; в рухах переміщення речей у просторі; в балістичних (метальних) рухових діях з установкою на дальність і силу метання; в метальних рухах на влучність; в рухах прицілювання; в наслідувальних рухах; в атакуючих і захисних рухових діях єдиноборств; в нападі і захисних технічних і техніко-тактичних діях рухливих і спортивних ігор.

До найбільш важливих специфічних координаційних здібностей відносяться: здатність до орієнтування в просторі, рівновага, ритм, здібності до сприйняття, диференціюванню, тимчасових і силових параметрів рухів, здатність до реагування, швидкість і перестроювання рухової діяльності, здатність до узгодження рухів, довільна м'язова напруга.

Під здатністю до орієнтування розуміють можливості індивіда точно визначати і своєчасно змінювати положення тіла, і здійснювати рух в потрібному напрямку.

Здатність до диференціювання параметрів рухів обумовлює високу точність і економічність просторових, силових і часових параметрів руху.

Здатність до реагування дозволяє швидко і точно виконати цілий короткочасний рух на відомий або невідомий заздалегідь сигнал усім тілом або його частиною (рукою, ногою).

Здатність до перестроювання рухових дій - це швидкість перетворення вироблених форм рухів або переключення від одних рухових дій до інших відповідно мінливих умов.

Здатність до узгодження - з'єднання (супідрядність) окремих рухів і дій у цілісні рухові комбінації.

Здатність до рівноваги - збереження стійкості пози в тих або інших статичних положеннях тіла (в стійках), по ходу виконання рухів (ходити, під час виконання вправ, у боротьбі з партнером).

Здатність до ритму - здатність точно відтворювати заданий ритм рухової дії або адекватно варіювати його у зв'язку зі зміненими умовами.

Вестибулярна (статично кінетична) стійкість - здатність точно і стабільно виконувати рухові дії в умовах вестибулярних подразнень (перекручувань, кидків, поворотів).

Результатом розвитку спеціальних і специфічних координаційних здібностей, свого роду їх узагальненням, стало поняття "загальні координаційні здібності". Це поняття сформовано в результаті численних наукових досліджень і практичних спостережень. Є діти, які мають однаково високі або однаково низькі показники координації, що проявляються в різних рухових діях. Можна спостерігати дітей, які добре виконують завдання на орієнтування, рівновагу, ритм і т.п., підтверджуючи реальність існування фактора "загальна координаційна готовність ", або, що вельми тотожно, -"загальні координаційні здібності".

Загальна координаційна готовність більшою мірою проявляється серед дітей молодшого та середнього шкільного віку. Серед юнаків та дівчат старшого віку частка даного загального фактора в структурі координаційних здібностей зменшується. Але значно частіше зустрічаються випадки, коли учень має високі координаційні можливості стосовно локомоції (циклічних і ациклічних), а низькі до метальних рухів на влучність або до спортивних ігор внаслідок неоднакового рівня розвитку різних спеціальних координаційних здібностей. Те ж можна сказати і про прояви специфічних координаційних здібностей: дитина може мати непоганий результат в тестах на статичну рівновагу, але відзначатися при цьому низьким результатом на орієнтацію в просторі та середнім - на швидкість реагування в складних умовах і т.д.

Отже, під загальними координаційними здібностями розуміються потенційні і реалізовані можливості людини, що визначають її готовність до оптимального управління різними за походженням і змістом руховими діями.

Спеціальні координаційні здібності - це можливості людини, що визначають її готовність до оптимального управління подібними за походженням і змістом руховими діями. Під специфічними координаційними здібностями розуміються можливості індивіда, що визначають його готовність до оптимального управління окремими специфічними завданнями на координацію - на рівновагу, ритм, орієнтування в просторі, реагування, перестроювання рухової діяльності, узгодження, диференціювання параметрів рухів, збереження статично кінетичної стійкості.

Необхідно розрізняти елементарні і складні координаційні здібності.

Провідною ознакою оцінки координаційних здібностей, що відносяться до групи балістичних рухів з установкою на точність, буде влучність попадання.

Однак названі якісні та кількісні критерії координаційних здібностей ізольовано один від одного зустрічаються вкрай рідко. Незрівнянно більше поширені так звані комплексні критерії. У цьому випадку людина координує свою рухову діяльність одночасно за двома або кількома критеріями: швидкості та економічності; точності, своєчасності та швидкості; точності й швидкості і винахідливості. В якості таких комплексних критеріїв оцінки координаційних здібностей виступають показники дій або сукупності цих дій. Все це треба враховувати як при виборі та розробці відповідних методів для оцінки координаційних здібностей, так і при аналізі конкретних показників, отриманих в результаті досліджень (Лях В. І., 1989).

Здатність точно відтворювати просторові параметри рухів досить проста, складніше - здатність швидко перебудовувати рухові дії в умовах раптової зміни обстановки (Матвєєв Л. П., 1991).

8. СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Спеціальна фізична підготовка – це процес, спрямований на становлення, формування і зміну морфологічних функцій людини які базуються на успішному виконанню конкретних спортивних вправ. Інакше СФП – це процес, спрямований на розвиток специфічних фізичних якостей в конкретному виді спорту. В боксі фізична підготовка є виконанням наступних вправ: виконання імітаційних, ударних, захисних дій з вантажем і без них, вправи зі спеціальними снарядами боксера (мішок, груша, лапи та інші), розвиток фізичних якостей, вправи з партнерами і без них.

Фізичні якості пов'язані між собою і впливають на розвиток один одного. Розвиток координації в боксі повинно передбачати не тільки раціональність і правильність рухів або дій в цілому, але й швидкість виконання, для того потрібний відповідній силі імпульс, достатня сила м’язового скорочення, тобто відповідна потужність в дії групи м'язів. Систематичні тренування дозволяють досягти швидкого виконання дій, максимального скорочення перерви між ними.

Якщо в циклічних видах спорту головним може бути якась одна фізична якість наприклад (витривалість в марафонському бігу або велоспорті), то в боксера всі фізичні якості повинні бути досить розвинутими.

Кожна із спеціально-підготовчих вправ в боксі має головну спрямованість, але разом з тим сприяє розвитку ряду інших якостей. Наприклад, вправи ударах по мішку розвивають швидкість удару, довге і часте нанесення ударів сприяє розвитку спеціальної витривалості, метання набивного м'яча у відповідному темпі розвиває не тільки координацію і точність але й м'язове відчуття в кидках на відповідну відстань, витривалість і т.д.

Засоби і методи повинні підбиратися виходячи із вимог відповідного розвитку фізичних якостей, необхідних в відповідній спортивній спеціалізації. Вправи, які використовуються для розвитку спеціалізованих якостей, повинні відповідати не тільки режиму основної діяльності, але й руховим параметрам,

які характеризують структуру технічних дій, тобто спеціальні вправи повинні відповідати біомеханічним і анатомо-фізіологічних особливостях розвитку зусиль в основній фазі спортивних дій.

Тому спеціальні вправи повинні являти собою елементарну структуру – функціональну модель головної фази рухового акту.

Торкаючись співвідношення загальної і спеціальної фізичної підготовки, слід підкреслити, що не всяка різнобічна фізична підготовка може позитивно єднатись з основними руховими навиками і сприяє розвитку спеціальної тренованості. Дослідження показали, що для цього вимагається не однаково високий рівень розвитку всіх фізичних якостей, а найбільш раціональна їх сукупність в відповідності з специфікою кожного виду спорту.

Фізичну підготовку, тим більше спеціалізовану, необхідно тісно пов'язувати з технічною. Ми не можемо розвивати спеціалізовані якості без особливостей техніки боксу.

В процесі річного тренування боксера зміст і питома вага загальної фізичної підготовки змінюється в залежності від періодів і етапів підготовки. Річний період тренування боксера починається після активного відпочинку, який продовжується не більше 1 місяця. Під час перехідного періоду зміст фізичної підготовки складає заняття такими видами спорту, як гребля, альпінізм, туризм, футбол та інші.

На загально підготовчому етапі підготовчого періоду тренування в зв'язку з віддаленням основних змагань, робиться акцент на загальну фізичну підготовку. Великий обсяг ЗФП зберігається і на спеціально-підготовчому етапі цього періоду, поряд з значним обсягом спеціальної фізичної підготовки. В загальному періоді тренування акцент робиться на спеціальній фізичній підготовці. Загально розвиваючі вправи використовуються з метою активного відпочинку (спортивні ігри, плавання і т.д.).

Дані багатьох наукових досліджень свідчать про те, що заміна заходів ЗФП спеціальними вправами не є достатньо ефективною. Так олімпійський чемпіон Ю.Власов писав: "не можна обмежуватися в вузькоспеціалізованих

тренуваннях". Ми наприклад з моїм тренером багато працювали на гімнастичних снарядах, першими ввели кроси. І ось ця загально фізична витривалість дала нам спеціальну витривалість.

ЗФП і СФП знаходяться в відповідному взаємозв'язку. Для забезпечення високого рівня розвитку СФП необхідна відповідна ступінь розвитку СФП. Довести загальну і спеціальну фізичну підготовку до якогось визначеного рівня у всіх фізичних якостей і володінням різними технічними прийомами, сприяти розвитку у кожного спортсмена його найбільш сильних сторін відносно прояву фізичних якостей і виконання окремих деталей техніки обраного виду спорту. Разом з тим, підвищення рівня ЗФП є одним з основних завдань, які забезпечують готовність переносити навантаження необхідні для досягнення високих спортивних результатів. В сфері масового спорту це важлива передумова доброї підготовленості як до фізичної, так і розумової праці, забезпечення і укріплення здоров'я. На заняття спортом в результаті систематичного раціонального використання арсеналу фізичних засобів досягається досконалість форм тіла, вегетативних та рухових функцій людини.

Головний шлях покращення фізичної підготовленості спрямований розвиток фізичних якостей. Фізичні якості – це комплексна здатність організму, яка характеризує рухові задатки організму. В той час, як рухливі ігри, навики – це дія, якою людина володіє в результаті навчання або самонавчання, фізичні якості – це вроджені задатки, які характеризують його рухові можливості. Людина народжується з здатністю виконувати ряд безумовно-рефлекторних рухових актів з відповідною силою, тривалістю, швидкістю і т.д. Після народження ці задатки розвиваються в відповідності з біологічними закономірностями індивіда в результаті життєдіяльності спрямованої дії. Вони проявляються в взаємозв'язку із структурою відповідних дій. Крім того як і в усіх довільних рухах людини, фізичне і психічне виступає в поєднанні. Розрізняють наступні фізичні якості: силу, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність, рівновагу, здатність до довільного розслаблення м'язів, ритмічність, координованість.

9. ПОНЯТТЯ «ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА» БОКСЕРА

Бокс в світі є один з найбільш масових олімпійських видів спорту. Велика популярність боксу пояснюється перш за все його видовищністю, високим емоційним напруженням спортивної боротьби і різносторонньою дією на рухові, психічні і вольові якості спортсмена.

Заняття боксом роблять позитивний вплив на нервову систему. Поліпшення функцій нервової системи виявляється в збільшенні швидкості реакції і орієнтування, в більшого ступеня швидкості сприйняття, перемикання уваги, врівноваженості і стриманості.

Збільшений рівень конкурентної боротьби на найбільших турнірах і олімпійських іграх викликає необхідність вдосконалення засобів і методів не тільки різносторонньої фізичної підготовленості, але і психологічної підготовки спортсменів.

Боксери діють на тлі сильної психічної напруги, характерної для будь-якого єдиноборства. Загроза сильного удару робить бокс особливо гострим і пред'являє підвищені вимоги до цілого ряду психічних процесів якостей і станів спортсмена.

Бої видатних боксерів свідчать про виключно тонке сприйняття ними всіх ситуацій бойової обстановки, точного розрахунку часу і дистанції, уміння знаходити потрібний момент для ударів і захистів, оптимальному розподілі м'язових зусиль, швидкому і точному тактичному мисленні. Що говорить не тільки про розвиток спеціальних фізичних якостей, але і психологічної підготовки спортсменів.

Питаннями психологічної підготовки спортсменів займається психологія спорту. Психологія спорту проводить загальний аналіз спортивної діяльності, вивчає окремі види спорту, загальні і спеціальні якості особи спортсмена, показує психологічні основи його навчання, тренування, виховання. Велика увага надається психологічної підготовки спортсменів.

Успішний виступ в напруженому і важкому багатоденному турнірі, де доводиться зустрічатися з різноманітними, деколи небезпечними супротивниками, вимагає від боксера разом з високою техніко-тактичною досконалістю і фізичною працездатністю також і високого рівня психологічної підготовленості.

Психологічна підготовленість боксера визначається по-перше, ступенем розвитку спеціалізованих сприйнять: відчуття дистанції і часу удару, орієнтування на рингу, швидкості реакції, уміння передбачати дії суперника, тактичного мислення, уваги і, по-друге, психологічним станом спортсмена.

При оптимальній психологічній підготовленості в спортсмена спостерігається щонайвищий рівень розвитку перерахованих якостей і стану так званої психологічної готовності. Його характеризують упевненість в собі, прагнення боротися до кінця і перемогти, здатність мобілізувати всі сили для досягнення поставленої в бою цілі, значна психічна стійкість.

Рівень розвитку специфічних психічних процесів виявляється в діях боксера на рингу, багато в чому визначається успішністю розвитку природних завдатків спортсмена, які удосконалюються в процесі спеціальних вправ.

Недостатній розвиток специфічних психічних функцій боксера або погана компенсація їх іншими якостями, наприклад - сповільненою реакцією, великою швидкістю рухів або добрим відчуттям дистанції негативно позначається також і на досягненні стану готовності, так як викликає в спортсмена відчуття невпевненості або психічної нестійкості.

Психічна стійкість - це здатність спортсмена зберігати в скрутних умовах тренування і змагань позитивний емоційний стан, працездатність і психічні якості, необхідні в бою, не дивлячись на вплив чинників, що визивають негативні емоції і психічну напруженість. "Готовність спортсмена до змагання складається з упевненості в своїх силах, бажанні проявити себе і добитися перемоги, оптимального емоційного збудження, високої перешкодостійкості, здатності довільно управляти своєю поведінкою". Під психологічною готовністю спортсмена до змагання розуміється можливість успішно виступати

на змаганнях. В психічній готовності відводиться велика роль упевненості, волі і т.д., які не піддаються вимірюванню і формалізації і тому можуть лише доповнювати отримані об'єктивні дані досліджень.

Багато які психологи спорту убачають єство психологічної готовності спортсмена в різних діях на нього екстремальних умов змагань і можливості своєчасно прийняти оптимальне рішення в конкретній ситуації, в єдності діяльності і стану, в безперервному контролі і регуляції поведінки.

Основна задача тренера по боксу – це розвиток в спортсменів цілеспрямованості, що є невід'ємною частиною психологічної підготовки боксерів. Її можна виховувати за умови, що спортсмен виявляє глибоку цікавість до боксу як мистецтву, і особисту зацікавленість в спортивних досягненнях. Тренер зобов'язаний розібрати з боксером всі його позитивні і негативні сторони підготовки.

Слід постійно виробляти в боксерів уміння стійко переносити в боях больові відчуття, долати неприємні відчуття, що виявляються при максимальних навантаженнях і стомленні, при згонці ваги, обмеженому прийомі їжі і води.

До «психологічних бар'єрів» в боксі відносять :

- страх перед програшем (він може бути викликаний загостреною самолюбністю і пихатістю, побоюванням підвести команду або колектив, про негативну оцінку поганого виступу близькими людьми або тренером);

- страх перед супротивником, викликаний або знанням його сильних сторін або неправильною інформацією про його успіхи, або марновірствами, або недооцінкою власних можливостей;

- страх програти бій нокаутом або зважаючи наявну перевагу супротивника, страх не витримати високого темпу бою;

- страх отримати нову травму або повторну;

- страх неадекватного суддівства, їх суб'єктивного відношення до супротивників.

Під впливом цих і інших подібних їм думок і емоцій спортсмен стає надмірно збудженим, запальним або млявим.

Знаходячись в стані стартової лихоманки, боксер сильно хвилюючись, не може, як правило об'єктивно уявити собі картину майбутнього бою і зосередитися на плані свого виступу. Бажання виграти бій зміняється в нього усілякими побоюваннями про хід зустрічі. В боксера погіршується увага, порушується пам'ять. Деякі особливо збудливі, неврівноважені боксери перед боєм стають украй дратівливими і запальними, не можуть сидіти на місці, грублять, метушаться.

В результаті дослідження Б.І. Рисєва було встановлено що до негативних показників стартової лихоманки і стартової апатії відносяться: частота пульсу і дихання, висота артеріального тиску, які в перебігу 5-ти хвилинного відпочинку після розминки падають до рівня даних і лише в окремих випадках підвищуються; оптимальний прихований період рухової реакції для даного стану виявляється з коливаннями і при великих частках секунди, ніж при оптимальних зсувах. При виході боксера на ринг показники частоти пульсу, дихання і висоти артеріального тиску, які щодо даних після 5-ти хвилинного відпочинку різко змінюються у бік їх збільшення або пониження.

10. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ В АМАТОРСЬКОМУ БОКСІ

10.1. Вимоги до інвентарю змагань.

В аматорському боксі є такі правила і вимоги:

- **Ринг** із розмірами сторони від 4,9 м до 6,1 м (на турнірах АІБА тільки зі стороною 6,1 м та поміст висотою 100 см). Поміст за канатами 85 см. Повна сторона рингу – 7,80 м. Висота канатів 130 см. Товщина покриття 1,5-2,0 см, синє. 4 канати товщиною 4 см (висота послідовно – 40, 70, 100, 130 см від покриття).
- **Рукавиці**: 10 унцій (284 г), 12 унцій (340 г), 8 унцій (227 г). Одна унція = 28,35 г. (В аматорському боксі повинні відповідати кольору кута рингу – сині або червоні). Для дорослих чоловіків: вага 10 унцій – для категорій 49-64 кг, вага 12 унцій для категорій 69-понад 91 кг. Для решти змагань вага 10 унцій.
- **Бинти** довжиною не більше 4,5 м і не менше 2,5 м, шириною – 5,7 см. Якщо рефері побачить після бою порушення в бинтуванні, він може дискваліфікувати переможця.
- **Одяг** у аматорів – труси та майка кольору кута рингу, але пояс має відрізнятися (заборонено борода і вуса, пірсінг та аксесуари). Обов'язковий бандаж, (капа) – тільки не червоного кольору. Шоломи не дозволено для дорослих чоловіків. Для жінок і молоді шоломи обов'язкові, вдягаються в рингу.

10.2. Характер і система проведення змагань

Характер і система проведення змагань визначаються «Положенням про змагання», затвердженим організацією, яка проводить змагання. Змагання з боксу розподіляються на: особисті, командні, особисто-командні. В особистих змаганнях визначаються тільки особисті результати і місця учасників; в командних змаганнях - тільки результати команд-учасниць; в особисто - командних як особисті, так і командні місця.

Формула двобою: чоловіки – 3 раунди по 3 хв., жінки – 4 раунди по 2 хв.;

молодь – 3 раунди по 3 хв., дівчата – 4 раунди по 2 хв.; юніори (М+Ж) – 3 раунди по 2 хв.

Вагові категорії: дорослі: 46-49, 52, 56, 60, 64, 69, 75, 81, 91, +91 кг; жінки

та дівчата: 45- 48, 51, 54, 57, 60, 64, 69, 75, 81, +81 кг (на олімпійських іграх для

дорослих жінок три категорії 48-51, 57-60, 69-75 кг); юніори та дівчата: 44-46,

48, 50, 52, 54, 57, 60, 63, 66, 70, 75, 80, +80 кг.

Система проведення змагань. Змагання проводяться:

а) З вибуванням зі змагань учасника (команди) після першої поразки.

б) З вибуванням зі змагань учасника (команди) після другої поразки. Ця система може застосовуватися на змаганнях для боксерів не нижче 1 розряду, юніорів та дорослих, за участю не більше 8 спортсменів у ваговій категорії.

в) За круговою системою проводяться тільки командні змагання для юніорівта дорослих.

10.3. Вікові та розрядні обмеження

За **віком учасників** змагання з боксу проводяться в таких групах (по рокународження):

- Юніори – 15-16 років.
- Молоді боксери (Ч+Ж) – 17-18 років.
- Дорослі (Ч+Ж) – від 19 до 40 років.

Для школярів різниця в віці не більше 2 роки – від 14 років, на рівні національних федерацій.

Більше 18 років можуть змагатися з:

а) Майстри спорту та кандидати - у всіх змаганнях.

б) Першорозрядники - в змаганнях чемпіонату та першості України. в) Другорозрядники - в змаганнях обласного масштабу.

У змаганнях можуть зустрічатися боксери суміжних розрядів. Першорозрядники можуть зустрічатися з майстрами спорту та майстрами

спорту міжнародного класу.

У зустрічах боксерів суміжних розрядів і віку умови змагань повинні відповідати тим, які встановлені для більш високого розряду і віку.

Учасники змагань можуть виступати не тільки в тій вазі, що стоїть в заявці, але і в більш важчій або легкій ваговій категорії, якщо є вакансії або вільні місця в цих категоріях і час зважування ще не вийшов. Можна замінити боксера, який переважив, при умові якщо другий боксер також був заявлений в ваговій категорії як резервний.

В абсолютних чемпіонатах виступають боксери, вага яких понад 81 кг.

У матчевих зустрічах і класифікаційних змаганнях дозволяється зустрічатися боксерам суміжних вагових категорій за умови, якщо різниця ваги між ними не перевищує 2 кг.

В аматорському боксі дозволено боксувати: глухим, німим, без пальця на руці (крім великого), без пальців на нозі (крім великого), з колінною пов'язкою без імплантатів (без металу чи пластику).

10.4. Допуск до участі в змаганнях

До участі в змаганнях новачків допускаються боксери, які пройшли спеціальний вишкіл впродовж не менш 6 місяців і диспансеризацію за місцем проживання в повному обсязі медично-контрольної карти. Жінки повинні представити довідку, що не вагітні (малолітні повинні показати дозвіл одного з батьків). Час від кінця 1-го зважування до початку 1 бою має бути не менше 6 годин, а в наступні дні – не менше 3 годин.

Мінімальний час для відпочинку між 2 боями – 12 годин (для WSB 10 днів між боями, для APB – 10 днів між 6-раундових боїв, 20 днів між 8-раундових, 30 днів для боїв більше 10 раундів).

Після змагань, в яких боксер провів більше 2 боїв, він допускається до наступних змагань не раніше ніж через 15 днів, а після проведення 5 боїв - не раніше як через 30 днів. Юніори та дорослі в одному турнірі можуть провести не більше 5 боїв, за умови наявності двох днів відпочинку між боями.

Допуск учасників до змагань робить **мандатна комісія**, до складу якої

входять: представник організації, що проводить змагання, і головний суддя (супервайзер) змагань, або його заступник, головний секретар, і головний лікар та представник організації, що приймає змагання.

У мандатну комісію подаються такі документи:

а) Дві заявки на участь в змаганнях, завірена лікарем та підписана старшим тренером і керівником організації. Для участі в чемпіонаті та першостях країни, міжнародних турнірах заявка додатково підписується головним лікарем медично-фізкультурного диспансеру.

б) Документ, який посвідчує особистість боксера та медичний паспорт AIBA спортсмена з записами про його виступи у змаганнях за останні 2 роки.

г) Страховий поліс, для всіх боксерів на змаганнях України та за кордоном.

Кожний спортсмен, який виступає за межами країни, повинен мати медичний паспорт AIBA, підписаний лікарем, який підтверджує, що боксер перед тим, як виїхати за межі країни, знаходиться в доброму стані, у нього не було ніяких травм, інфекцій або чогось подібного, що заважало б йому боксувати за межами країни. Боксеру **заборонено боксувати**, якщо: є пов'язка на травмі голови, має бороду (не поголений), має пірсінг чи кульчики, імплантати, протези.

Остаточне рішення про допуск учасника до змагань приймає головний суддя.

Першості та Чемпіонати України за регламентом повинні тривати не менше семи календарних днів, якщо учасників більше 16 чоловік в ваговій категорії.

10.5. Визначення переможців

1. Боксер впродовж дня може виступити тільки в одному бою. У змаганнях будь-якого рангу має бути визначений переможець.

2. Призначається 5 суддів на бій, але після кожного раунду до уваги беруться дані 3 випадково вибраних суддів. Переможцю раунду дають 10 балів, переможеному – 9 (або мінімум 6). В кожному раунді має бути

оголошений переможець. Судді натискають на кнопку протягом 15 секунд – інформація передається на комп'ютер до головного судді. В кожному раунді відображається ім'я кожного судді та його рахунок. При рівних очках кожний суддя обирає переможця на свій розсуд **за критеріями, що входять і в електронну систему**: кількість якісних ударів в ціль, перевага в бою, конкурентоздатність (ініціатива), перевага в техніці і тактиці, порушення правил. При поломці електронної системи судять по записках. **Рахунок раунду**: 10-9 рівний раунд, 10-8 явний переможець з перевагою (7-8 ударів), 10-7 повна перевага, 10-6 безперечна перевага. В разі незловмисної травми, поломок рингу тощо, бій зупиняється і нараховують очки, які були набрані за попередні раунди. Нокдаун

– 1 очко, не відмічають (виграш 2 очка + нокдаун – рахунок все одно 10:9). Зауваження рефері до боксера-порушника бокові судді не відмічають – а тільки головний суддя. Рефері збирає записки і віддає після кожного раунду.

3. Перемога одного боксера над другим може бути такою:

- Виграш по очках (балах) – (WP).
- Нездатність продовжувати бій, або технічний нокаут (ТКО) – відмова від продовження бою, або секунданта, після нокдауну, від сильних ударів, вказівки лікаря, явної переваги суперника. Також якщо багато зауважень від рефері!
- Технічна нічия (TD) в перших 2 раундах тільки в WSB та APB через не зловмисну травму, подвійний нокаут на початку бою.
- Дискваліфікація суперника – (DQ).
- Нокаут – (КО). Якщо до рахунку 10 без свідомості, не в стані продовжувати бій.
- Зупинка бою через травму **не внаслідок** ударів (вивих, перелом) – ТКО-І.
- Неприбуття суперника – (WO): за неявку в ринг в формі до 1 хвилини.
- Відміна бою (NC) через катаклізми, аварії до початку 3 раунду, або

вихід за межи категорії +_ 500 грамів.

4. Переможець по очкам визначається: в кожному раунді підраховуються удари боксерів, які досягли без перешкод і без порушення правил до цілі.Береться до уваги МАЙСТЕРНІСТЬ.

5. Перемога внаслідок дискваліфікації суперника присуджується тоді, коли один з боксерів: одержав третє попередження; грубо (навмисно) порушував правила; виявив фізичну або технічну непідготовленість. Дискваліфікований боксер не може бути нагороджений яким-небудь призом, медаллю, почесною грамотою або отримати звання на змаганнях, де він був дискваліфікований.

6. Перемога внаслідок відмови суперника (ТКО) від продовження бою надається в тих випадках, коли боксер або його секундант заявляють про це рефері або секундант викине на ринг рушник (губку).

7. Перемога нокаутом присуджується боксерові в тому випадку, коли його суперник отримав правильний удар і протягом 10 секунд не зміг продовжити бій.

8. Перемога за неприбуттям суперника надається у тому випадку, коли протягом 1 хвилини після виклику один з боксерів не вийшов на ринг, або, вийшовши на ринг, виявився не готовим до бою, а також у тих випадках, коли суперник був знятий лікарем або не пройшов зважування. В усіх цих випадках рефері ставить боксера у центр рингу і після оголошення переможця піднімає його руку.

Правильні удари. Удар вважається правильним, якщо він наноситься кулаком у рукавиці тією частиною, що відповідає зап'ястно-фаланговим суглобам. Удари дозволяється завдавати у передні або бокові частини голови і тулуба вище поясу. Удари, що завдаються у передні та бокові частини голови, прикриті шоломом, вважаються правильними.

Не зараховані удари. Удари відкритою рукавицею, боковою або внутрішньою її частиною. Удари по руках. Удари, що являють з себе слабке доторкування до плеча або тіла. Удари з порушенням будь-якого правила.

10.6. Штрафні очки

А. Зауваження, попередження, дискваліфікація.

1. Боксер, який не виконує команд рефері, діє проти правил боксу, здійснює порушення, може одержати зауваження, попередження або може бути дискваліфікований без попередження. Рефері може без зупинки бою зробити зауваження в слушний момент. Якщо він робить попередження, то повинен зупинити бій і указати, яке порушення зроблене, використовуючи при цьому відповідні умовні знаки. Далі він указує боксера, якому зроблено попередження,зазначає це головному судді.

2. Третє зауваження за одне і те саме порушення правил несе за собою попередження. Якщо рефері зробив попередження за якесь певне порушення і боксер знову робить це ж порушення, йому зразу ж надається ще одне попередження. В одному бою боксерові може бути зроблено не більше трьох попереджень. Третє попередження автоматично веде до дискваліфікації боксера.

Б. Заборонені удари та дії.Забороняється:

а) Завдавати удари в спину, потилицю, нижче поясу, ногою, коліном.

б) Завдавати удари головою, плечем, передпліччям, ліктем, внутрішньою частиною рукавиці, ребром або навідліт, після команди "Стоп!".

в) Робити небезпечні рухи головою, а також нахилятися нижче поясу.

г) Наступати на ноги суперника, штовхати його, високо піднімати коліно.

д) Триматися за канати, використовувати їх для нападу, відштовхуватися відних.

є) Захоплювати суперника, боротися, притискуватися до нього навалюватися на нього.

г) Учиняти напад на суперника, якщо він знаходиться па підлозі або підводиться з неї.

ж) Захоплювати рукавиці, руки, голову супротивника, натискувати на обличчя, затискати голову, тримати його і водночас завдавати удари.

з) Просовувати свою руку під руку суперника.

й) Тримати суперника на відстані витягнутої руки.

і) Абсолютно пасивний захист, або ГЛУХИЙ захист двома руками.

к) Розмовляти під час бою, за винятком заяви про відмову від бою або непорядку у формі чи рукавицях.

л) Вести пасивний або фіктивний бій, розмовляти.

м) Спроба прояву агресивності до рефері в будь-який час.

н) Натирати руки вазеліном або іншими подібними засобами.

о) Пересувати у роті капу або навмисне її викидати (не внаслідок удару) –ПОПЕРЕДЖЕННЯ.

п) Невиконання команд рефері «брейк», «стоп». р) Прикидання, симуляція.

Боксерові, який завдав заборонений удар або здійснив заборонену дію, може бути зроблене зауваження, попередження або зараховано поразку через дискваліфікацію.

Кожен боксер несе відповідальність за поведінку свого секунданта.

Якщо рефері вважає, що порушення було зроблене, але він його не помітив, то він може проконсультуватися про це з суддями.

10.7. Удари нижче поясу

Якщо удар був не спеціальний і не сильний, а постраждалий не висловлює протест, то рефері може дати зауваження порушнику без зупинки бою.

Якщо ж постраждалий жаліється, то у рефері є 2 варіанти: негайно дискваліфікувати порушника, якщо удар був сильний і спеціальний; відкрити рахунок до 8. Після рахунку до 8 рефері знову має 2 варіанти: якщо потерпілий може продовжити бій, то порушнику дається попередження і бій триває далі; якщо боксер не може продовжувати бій, то рефері дає час до 1,5 хвилини. Після 1,5 хвилини є знову 2 варіанти: постраждалий може боксувати, тоді порушнику попередження і бій триває; постраждалий не може продовжувати (через 90 секунд на відновлення), тоді порушнику дають перемогу через ТКО!!!

10.8. Нокдаун і нокаут

1. Боксер вважається у стані нокдауну, якщо:

- крім ніг він торкається підлоги будь-якою частиною тіла внаслідок удару чи серії ударів;
- повис на канатах, випав повністю або частково за канати внаслідок удару чи серії ударів;
- внаслідок сильного удару він не впав, не лежить на канатах, але знаходиться у напівнепритомному стані і не може, на думку рефері, продовжувати двобій.

2. При нокдауні рефері дає команду "Стоп!" і починає вести рахунок. Між командою "Стоп!" і рахунком "Раз!" має минути одна секунда. Рефері рукою показує кожну секунду так, щоб боксер міг бачити їх відлік, його суперник мусить відразу відійти у нейтральний кут рингу. Якщо він цього не робить, рефері зупиняє рахунок, доки той не стане в нейтральний кут.

3. Команда "Бокс!" не може подаватися раніше рахунку "вісім", навіть якщо боксер готовий вже продовжувати бій чи кінець раунду.

4. Якщо після рахунку "вісім" спортсмен неспроможний продовжувати двобій, рефері лічить до "десяти" і словом "аут" фіксує, що бій закінчивсянокаутом.

5. Якщо один або обидва спортсмени у фінальному бою знаходяться у стані нокдауну чи нокауту в кінці останнього раунду і час поєдинку вийшов, а рефері веде рахунок, то сигнал про закінчення бою подається незалежно від рахунку і переможець визначається по очках.

6. Якщо боксер знаходився у стані нокдауну і бій продовжився після рахунку "вісім", але боксер впав знову без удару, рефері повинен поновити рахунок починаючи з "восьми".

7. У випадку, коли обидва боксери водночас знаходяться у стані нокдауну, рахунок має продовжуватися доти, доки один з них знаходиться у цьому стані. Якщо ж обидва боксери знаходяться у нокдауну до рахунку десять, двобій зупиняється і рішення приймається

після підрахунку очок, які набрав кожен спортсмен на момент зупинки бою (або обом дають поразку).

8. Якщо боксер знаходився у стані нокдауну тричі в одному раунді, рефері повинен зупинити двобій за рахунок ТКО. Кількість рахунків до 8 в одному бою, не обмежено (бажано не більше 7 нокдаунів). Серед жінок, молоді та юніорів в АОВ нокдаунів може бути в бою максимум 4, в раунді – 3.Рефері повинен дорахувати після гонгу до 8 чи 10. Гонг не рятує боксера, і бій після рахунку 10 має бути зупинено!

Заборони від нокаутів. Після 1 нокауту боксувати з суперником не раніше 30 днів, 2 нокауту протягом 90 днів – допуск до спарингів не раніше 90 днів, 3 нокауту протягом 12 місяців – протягом року не допускається до спарингів. Якщо без втрати свідомості зупинили бій – то 30 днів заборона, менше 1 хвилини – 90 днів заборона, втрата свідомості більше 1 хвилини – 180 днів.

10.9. Протести.

Подається тільки на роботу рефері. НЕ ПРИЙМАЮТЬСЯ протести на суддів. Протест подається не пізніше 30 хв. після бою, а на фіналах - 5 хвилин. Подається в письмовому вигляді головному судді з вказівкою конкретних причин. При цьому внесок 500 доларів (адміністративний збір 150 доларів + решта 350 вертається в разі задоволення протесту). Представити відеозапис бою.

10.10. Організація і проведення змагань в аматорському боксі

10.10.1. Місце проведення змагань.

1. Змагання з боксу можуть проводитись як у приміщеннях, так на відкритому просторі.

2. Приміщення повинно бути добре освітленим, забезпечувати вільне розташування рингу, столу головної колегії суддів і допоміжного суддівського персоналу, мати місця для суддів, глядачів, учасників, мати вентиляцію. В місці проведення змагань мусить бути не менше двох кімнат (роздягалень) для

учасників, по одній кімнаті для секретаріату та суддів, кімната для бинтування рук. Повинні бути душ і туалет.

3. В закритому приміщенні відстань від канатів до стін або інших предметів повинна бути не менш двох метрів, температура повітря - не нижче +16 і не вище + 25°С.

4. Змагання на відкритому просторі дозволяється проводити при температурі не нижче + 18° та не вище + 30° С. Майданчик, на якому встановлено ринг, повинен мати захист від сонячних променів. Проведення змагань під час дощу або вітру швидкістю понад 5 м/сек. забороняється.

5. Коло рингу в робочих кутах по одному працівнику, щоб витирати підлогу рингу від пролитої води секундантами. Потрібні столи в нейтральному куті для мед. журі. Навколо рингу п'ять маленьких столиків для суддів і електронної апаратури. Великий стіл для журі змагань диктора та операторів комп’ютерів. Якщодва ринги - 4 лікарі, якщо один ринг - 2 лікарі. Гонги на рингах (якщо 2) різні за звучанням. Навпроти головної суддівської колегії столи і стільці для запрошених гостей. Зліва рингу представники команд, справа рингу тренери і спортсмени, які відпочивають.

10.10.2. Зважування. Загальні правила. Перед **зважуванням** боксери проходять медичну комісію, на якій лікар здійснює медичний огляд, і «дає зелене світло» спортсмену ставати на вагу. Як тільки спортсмен пройшов процедуру **зважування**, він стає учасником змагань. На зважуванні йому пропонують тягнути номерок – жереб. Після зважування всіх боксерів відбувається **жеребкування**.

Порядок зважування має бути таким:

а) Усі учасники змагань мусять пройти зважування ранком першого дня змагань з 8-ї до 10-ї години ранку. В наступні дні змагань на зважування з'являються ті учасники змагань, котрі боксують в цей день згідно жеребкування. Зважування проводиться з 8-ї до 9-ї години ранку. При невеликій кількості учасників зважування можна проводити протягом 30 хвилин і закінчити за 2 години до початку боїв. Головний суддя або

представник організації, що проводить змагання, можуть змінити ці умови за потребою (непередбачених обставин). Поєдинки мають починатися не раніше, як через 3 години після закінчення зважування, або через такий проміжок часу, який є достатнім для відновлення сил боксерів, що брали участь у попередніх боях.

б) Учасники зважуються на медичних, електронних, автоматичних вагах або вагах з гирями.

в) Учасники зважуються в формі або оголеними. Вага та інші дані записуються в протокол зважування.

г) Учасникам надається право контрольного зважування на вагах офіційного зважування.

д) Перед тим, як зважитись, учасник повинен пройти медичний огляд і отримати допуск, про що лікар робить позначку в картці учасника.

е) Під час зважування учасник повинен пред'явити посвідчення з власною фотографією.

с) Зважування проводять офіційно призначені судді. Представники кожного учасника можуть бути присутніми при зважуванні, але не мають права втручатися в порядок його проведення.

Зважування на міжнародних змаганнях:

а) Під час міжнародних турнірів або змагань між двома або більше національними федераціями (асоціаціями) зважування здійснює представник країни-організатора змагань. Йому допомагають представники країни або країн, запрошених на ці змагання. Ці представники мають право перевірити вагу будь якого учасника.

б) Якщо учасник перевищить ліміт своєї ваги (але не більше ніж на один англійський фунт - 454 г), він може бути допущеним до змагань. Але яким би не був результат боксера, у якого перевищена вага, він одержує очки як такий, що програв. Його суперник, якщо його вага відповідає вазі вагової категорії, він пройшов медичний огляд в цей день та з'явився на ринг для проведення бою, отримує очки, як переможець. Якщо обидва боксери перевищать ліміт своєї

вагової категорії, то вони принесуть своїй команді очки, які нараховуються переможеному.

в) Якщо вага учасника більша за один англійський фунт (454г), але не перевищує шести англійських фунтів (2,7 кг), офіційному представникові команди суперників надається право дати згоду на проведення цього бою. При цьому бій вважається виграний командою, вага боксера якої відповідає цій ваговій категорії. На зважуванні має бути 2-3 ваги розділені перегородками, 2-3 кабінки, для лікарів. Наклейки на вагах і кабінках вагової категорії. На вході 2 чоловіки провіряють паспорти і рік народження та країни, 2 чоловіки на заповненні боксерських паспортів.

Жеребкування. Офіційне жеребкування має бути завершене не пізніше ніж 3 години до 1 бою 1-го дня змагань. Жеребкування в аматорському боксі здійснюється за олімпійською, рідше наполовину олімпійською системами. **Олімпійська система** передбачає вибування боксера зі змагань після першої поразки. **Наполовину олімпійська система** передбачає вибування зі змагань після 2-ї поразки, але за основу жеребу береться олімпійська система. **Основні положення жеребкування:**

1.1. Жеребкування здійснюють представник організації, яка проводить змагання, головний суддя, головний секретар в присутності офіційних представників команд-учасниць змагань.

1.2. Жеребкування робиться для боксерів, які пройшли зважування. Дозволяється проводити жеребкування під час першого зважування. В цьому разі номери розігруються самими учасниками. При проведенні командних змагань і турнірів з персональним допуском учасників жеребкування можна проводити до початку зважування. Номер зберігається учасником (командою) на весь час змагань.

1.3. Під час особистих і особисто-командних змагань можна проводити розсіювання найсильніших учасників і спортсменів від однієї організації. Графік боїв при цьому можна зробити так, щоб найсильніші боксери при можливості не були задіяні в боях першого кола (тобто знаходились в рівних

умовах.

За основу жеребу береться розподіл за числами, кратними числу 2, це – 2, 4, 8, 16, 32. Кількість учасників у ваговій категорії підводять до найближчого меншого з цих чисел. Наприклад у вазі наявні 6 боксерів: найближчим меншим є 4, тоді 6-4=2 (2 пари (4 особи) боксують в 1 день змагань починаючи від 1-го номеру по жеребу). Наприклад у ваговій категорії 4 особи: 4 кратне 4, в 1-й день боксують всі. При кількості учасників 3: 3 кратне до 2, 3-2=1 (1 пара (2 особи) боксує в 1-й день, 3-й по жеребу відпочиває). При кількості учасників 5: 5 кратне 4, 5-4=1 (1 пара боксує в 1-й день, 3-5 номери відпочивають). При

кількості боксерів 7: 7-4=3 (3 пари (6 осіб) боксують в 1-й день, номер 7 за жеребом відпочиває). При кількості 9: 9-8=1 (1 пара боксує в 1-й день, номери 3-9 відпочивають). При кількості 15: 15-8=7 (7 пар (14 осіб) боксують в 1-йдень, 15-й номер відпочиває).

10.10.3. Складання пар боїв. Боксери кожної вагової категорії поділяються на пари таким чином: боксер, що отримав перший номер зустрічається з боксером під номером два, боксер під номером три з боксером під номером чотири і т д. Вільними від поєдинків у першому колі залишаються боксери, що мають більші номери. У другому колі вони боксують першими. При непарній кількості вільних боксерів учасник, що отримав останній номер, зустрічається з переможцем першого бою. Боксеру, що не провів ні одного бою, медаль не дається.

10.10.4. Секундант (тренер) боксера. Може бути дискваліфікований за порушення правил головним суддею, або рефері. Повинен мати сертифікат AIBA. Тренеру з професійного боксу не можна бути секундантом AIBA. Кожен учасник має право на одного секунданта і одного помічника секунданта. Тільки секундант і його помічник можуть підніматися на поміст рингу, один з них може входити в ринг. Секунданти допускаються до рингу тільки в спортивному костюмі (штани, майка або светр, легке спортивне взуття). Під час бою ніхто з секундантів не може знаходитись на помості рингу. До початку раунду секундант або його помічник повинен прибрати з рингу стілець, рушник

та інші предмети. Секундант, який допомагає боксеру під час перерви між раундами, повинен мати при собі рушник та губку. Секундант може зупинити бій на користь суперника. Якщо секундант бачить, що його боксер не може продовжувати двобій, він викидає на ринг рушник або губку. Коли рефері веде відлік секунд нокдауну, викидати на ринг рушник або губку не можна. Під час бою секундант та його помічник не можуть: кричати, підбурювати глядачів, скандалити, підказувати боксерові, допомагати або підтримувати його. Їм заборонено покидати місце біля рингу, користуватися мобільними телефонами та іншою технікою. Якщо вони це роблять, то можуть бути дискваліфіковані. Боксер може дістати зауваження, попередження або бути дискваліфікованим за порушення правил секундантами. Секундант, помічник або офіційний представник, якщо вони апелюють під час бою до глядачів можуть бути усунені від виконання своїх обов'язків до кінця змагань. Якщо секундант або його помічник усунені за порушення правил, то вони не мають права бути секундантами до кінця цього кола. Якщо під час змагань секундант або його помічник будуть у друге покарані за порушення правил, то вони позбавляються можливості бути секундантами до кінця змагань.

10.10.5. Головна суддівська колегія змагань. Вона назначається виконкомом Федерації та затверджується Радою Федерації боксу України на 4 роки. Складається з голови комісії, помічника, секретаря та 3-х, 4-х членів комісії, які мають бути рефері АІБА або ЄАБА з багатолітнім стажем суддівства. Всі члени комісії мають представляти різні області України. Суддівська комісія керується Правилами суддівства України і АІБА та статутом Федерації боксу України. Всі питання, які виникають на змаганнях вирішуються представником суддівської комісії, та головним суддею змагань. Комісія займається призначенням суддів на всі змагання України і Міжнародні змагання, веде рейтинг суддів, приймає іспити на звання судді національної категорії, оцінкою суддівства суддів в рингу і збоку. Представник суддівської комісії на всіх змаганнях проводить зустрічі рефері в і суддів з секундантами та представниками команд для обміну думками.

Колегія суддів.

1. Суддями з боксу є особи, що мають відповідну підготовку, віддані справі боксу, визнають чесність, принциповість, шляхетність головними моральними принципами. Виконання суддівських обов'язків є почесною і відповідальною справою.

2. Суддя з боксу повинен піклуватися про здоров'я боксера, суворо і об'єктивно ставитись до виконання правил і вимагати від боксерів неухильного їх дотримання.

3. Судді повинні мати: сорочку білу, штани чорні, шкарпетки, спортивні туфлі без підборів та емблему національної категорії. Рефері та кутові судді одягають темну краватку типу "метелик". Поза рингом судді можуть бути в піджаках. Під час змагань, судді знаходяться у відведених для них місцях. Вони повинні утримуватись від спілкування з представниками, тренерами, учасниками.

4. На одних і тих же змаганнях суддя не може виконувати обов'язки представника, тренера або секунданта.

5. Суддівська колегія змагань формується суддівською комісією боксу України. Головний суддя і суддівська колегія змагань, по результатах яких присвоюється звання "Майстер спорту України", призначаються суддівською комісією Федерації боксу України.

6. Кількісний склад колегії суддів залежить від масштабу змагань, кількості учасників і затверджується організацією, яка проводить змагання згідно з розрахунком.

7. До складу колегії суддів входять:

а) Головний суддя, головний секретар, головний лікар, заступник головного судді, представник організації, що проводить змагання, який мусить мати суддівську категорію з боксу.

б) Рефері (суддя на рингу) і бокові судді.

в) Заступник головного секретаря, секретарі, судді-хронометристи, судді інформатори, судді при учасниках, судді, які видають рукавиці, судді, які

виводять боксерів, комендант (допоміжний суддівський персонал).

8. Кожний бій обслуговує бригада з п'яти бокових суддів і рефері. На змаганнях міського і обласного масштабів при недостатній кількості суддів дозволяється судити трьома боковими суддями.

9. Для забезпечення нейтралітету суддівства ні за яких обставин не дозволяється обслуговування поєдинку двома представниками одного регіону (міста, області).

10. На всіх змаганнях головна колегія суддів веде дві контрольні записки. На змаганнях міського та обласного масштабів контрольна записка може бути одна.

За столом головного судді знаходяться тільки члени головної суддівської колегії, персонально запрошені головним суддею. Головний суддя та технічний делегат не можуть бути рефері або суддею на змаганнях де вони виконують свої функції. Головний секретар керує роботою секретаріату і бере участь у роботі мандатної комісії. **Головний секретар повинен**:

а) Перевіряти правильність заповнення заявок.

б) Вести протоколи засідання суддівської колегії і мандатної комісії.

в) Складати розклад зустрічей і після затвердження його головним суддею оголосити список пар.

г) Вести всю суддівську документацію згідно інструкції.

д) Розробляти матеріали для звіту головного судді змагань.

е) Записувати в класифікаційні білети учасників кількість перемог і розряди боксерів, над якими отримані перемоги, а також поразки нокаутом (червоними чорнилами) з зазначенням дати.

ж) Забезпечувати суддівську колегію, представників організацій, преси, радіо і телебачення матеріалами про перебіг змагань.

Головний лікар змагань.

Головний лікар змагань є заступником головного судді з медичного обслуговування, керує роботою медичного персоналу і несе повну відповідальність за медичне забезпечення змагань.

Головний лікар повинен:

а) Брати участь в роботі мандатної комісії і перевіряти правильність заповнення даних медичного огляду і візи лікаря (дата і підпис) у заявках про допуск учасників до змагань.

б) Вести медичний нагляд за учасниками під час змагань і у випадку захворювання або травми давати висновки продовження участі в змаганнях, оглядати учасників перед зважуванням, вирішуючи чи допускати їх до змагань. В окремих випадках медичний огляд можна проводити за 30 хв. до боїв.

в) Надавати медичну допомогу при пошкодженнях і захворюваннях, а також вирішувати питання про госпіталізацію нокаутованих боксерів.

г) Домагатися додержання санітарно-гігієнічних вимог на змаганнях.

д) Повідомляти у лікарсько-фізкультурний диспансер за місцем проживання прізвища спортсменів, які програли бій нокаутом, зробивши відповідний запису медичному паспорті.

е) Проводити медичний огляд суддів і рефері, вирішуючи питання про їхдопуск до суддівства у змаганнях.

е) Лікар при зупинці бою має час до однієї хвилини для огляду травмибоксера.

ж) Після закінчення змагань зробити звіт про їх медико-санітарне забезпечення з висновками та пропозиціями.

3.3. Головний лікар має право:

а) Знімати учасників та суддів зі змагань за медичними показниками.

б) Звертатися до головного судді з проханням зупинити бій у випадку, коли боксер отримав травму, а рефері бій не зупинив.

Головний суддя проводить змагання згідно цих правил і положень прозмагання, керує роботою суддівської колегії.

Головний суддя повинен:

а) Перевірити стан і готовність місця змагань, інвентар та обладнання, приміщення для суддів та учасників.

б) Призначити суддів на зважування, робочі суддівські бригади,

провести жеребкування учасників і в деяких випадках жеребкування суддів.

в) На підставі суддівських записок визначити переможця зустрічі по очках, перевіряти вірність написання прізвищ боксерів, точність підрахунку очок і визначення переможця, наявність чіткого підпису судді; при наявності помилок у суддівській записці визначити її недійсною і анулювати, а замість неї врахувати результат контрольної записки.

г) Передавати інформаційній службі оцінки бою боковими суддями і оголошувати через суддю-інформатора своє рішення про переможця.

д) Не допускати до змагань учасників, котрі по своєму віку, спортивному розряду, костюму або зовнішньому вигляду не відповідають вимогам правил або положенню про змагання.

е) Вести контрольну записку по кожному бою.

є) Щодня по закінченні програми проводити засідання суддівської колегії разом з представниками, тренерами і медиками, які обслуговують змагання.

ж) Щоденно аналізувати роботу суддів, давати оцінку їх діяльності і у випадку грубих помилок звільняти від суддівства. В кінці змагань дати оцінку роботи суддів, визначити 10 кращих суддів.

з) При одержанні протесту прийняти рішення до закінчення програми цього дня і оголосити його на засіданні представників. Протест може бути зроблений представником впродовж 30 хвилин після закінчення програми з внеском застави у 500 доларів США, або їх грошового еквіваленту. В разі задоволення протесту ця застава повертається представникові.

к) Не пізніше як через 3 дні після закінчення змагань здати звіт про змагання в організацію, яка проводила їх. До звіту прикласти записки по парах, на які був зроблений протест незалежно від прийнятого рішення, а також суддівські контрольні записки, в яких переможець був визначений рішенням головної суддівської колегії.

Головний суддя має право:

а) Відмінити змагання, якщо місце їх проведення, інвентар, обладнання не відповідають вимогам цих правил.

б) Зупинити змагання або оголосити перерву, якщо в силу зовнішніх причин місце змагань прийшло в непридатний стан, або глядачі своєю поведінкою заважають нормальному перебігу змагань. В цьому випадку головний суддя робить так: якщо зупинка бою була в першому раунді, то після перерви бій починається знову; якщо зупинка бою відбулася в другому раунді, то після перерви проводиться другий, третій і четвертий раунди повністю, а оцінки за перший раунд зберігаються; коли ж зупинка бою була в четвертому раунді, то переможець визначається по сумі очок, набраних на момент зупинки бою.

в) Головний суддя має право поміняти рішення рефері, суддів у випадку коли рефері явно порушив правила змагань (запис відео).

д). Для ведення контрольних записок залучати кращих суддів, які обслуговують змагання.

е). Внести зміну в програму змагань, якщо в цьому є необхідність.

Заступник головного судді разом з головним суддею керує змаганнями і несе відповідальність за їх перебіг. За відсутності головного судді виконує його обов'язки. За порученням головного судді аналізує роботу рефері, бокових суддів, керує роботою допоміжного суддівського персоналу. Веде контрольну записку згідно призначення головного судді.

Технічна комісія. Складається з голови комісії, замісника, секретаря та 3-4- х членів комісії. Технічна комісія назначається Виконавчим комітетом ФБУ на

4 роки, на першому засіданні після конференції і затверджується Радою Федерації боксу України. Технічна комісія дає рекомендації і консультації Виконкому ФБУ по всіх питаннях статуту та правил Федерації боксу України по організації та проведенні змагань на території України. По всім питанням комісія працює в тісному контакті з іншими комісіями, і виявляє всі недоліки в місцях проведення змагань: зали змагань, готелів, кімнати в готелях, ресторани, ринги, прес-центри, допоміжні приміщення для суддів, для секретаріату, для медкомісії, для зважування, сауни. Провіряє: боксерські рукавиці, маски, бинти,

комп’ютерну апаратуру, гонги, секундоміри, мікрофони для диктора. Технічний делегат на змагання призначається суддівською комісію Федерації боксу України.

Рефері. Рефері може обслуговувати бій в гумових медичних рукавицях. Головною метою рефері є піклування про здоров'я боксера. Рефері на рингу є офіційна особа, він стежить за точним виконанням правил і чесним перебігом бою. Для керування боєм рефері використовує команди: "Стоп!", "Бокс!", "Брейк!", «Тайм!». Команда "Стоп!" подається для зупинки бою, "Бокс!" - для початку або продовження бою ! "Брейк!" - коли обидва боксери захоплюють один одного. «Тайм!» - для тимчасової зупинки бою. Рефері повинен: а) До бою перевірити у боксерів рукавиці і одяг, переконатися в наявності усіх бокових суддів, лікаря і секунданта, повідомити головного суддю про готовність до бою і після його дозволу дати команду судді-хронометристу. Має бути між боксерами, а не в куті рингу!!!

б) За допомогою жестів і припустимих знаків пояснити боксеру те чи інше порушення правил. Попередження можна дати і після 2 зауваження, і після 10-го (на розсуд рефері). Після попередження можна дати зауваження.

в) При незначних порушеннях правил рефері повинен зробити зауваження боксеру. Зауваження є природною порадою і робиться для відвернення подальших порушень. Для цього йому не обов'язково зупиняти бій, а вибравши слушний час, нагадати боксерів про порушення. Як можна менше зупиняти бій. г) Після одержання боксером третього зауваження за однорідні порушення правил оголосити йому попередження, а далі при повторному подібному

порушенні відразу ж дати попередження (або зауваження).

д) Зробити боксерові попередження, коли він порушує правила, але не заслуговує на дискваліфікацію за це. Попередження повинне бути зроблено чітко і в такій формі, щоб боксер зрозумів його причину і мету. Рефері повинен позначити попередження сигналом руки кожному боковому судді який з боксерів попереджений.

е) При нокдауні подати команду "Стоп!", показати супернику, в який кут він має йти і почати відлік секунд. Між командою "Стоп!" і рахунком "раз" повинна пройти одна секунда. Рахунок завжди ведеться до "восьми" і в тому разі, коли боксер готовий до бою. Якщо боксер не може продовжити бій, рахунок ведеться до "десяти" і бій вважається таким, що закінчився нокаутом.

ж) Не слідкує за секундантами (це робить головний суддя, помічники).

з) Піднімати руку переможцю бою після того, як про це було зроблено оголошення,

Рефері має право: а) Зупинити бій будь-якої миті, якщо він бачить, що бій проходить за явною перевагою одного з боксерів.

б) Зупинити бій будь-якої миті, якщо один з боксерів отримав травму, внаслідок чого двобій не може продовжуватись.

в) Зупинити бій будь-якої миті, коли він бачить, що боксери ведуть бій за домовленістю. В цьому випадку він може дискваліфікувати одного чи обох боксерів.

г) Оголосити боксерові зауваження, попередження або дискваліфікувати його за порушення правил боксу.

д) Дискваліфікувати боксера будь-якої миті, якщо він не виконує негайно команди, або його поведінка стосовно рефері носить агресивний характер.

е) Після попереджень або без них дискваліфікувати боксера за грубе порушення правил боксу.

ж) Припинити бій достроково за обставин, незалежних від учасників, суддів та секундантів.

з) Зупинити рахунок при тяжкому нокауті і викликати на ринг лікаря.

й) У випадку припинення бою рефері повідомляє своє рішення головному судді і тільки після його згоди доводить це рішення до відома кутових суддів.

і) Якщо під час бою у боксерів виникають незручності з формою, рефері вживає заходи для їх усунення в продовж не більше двох хвилин і продовжує двобій.

Ї) Рефері приймає самостійне рішення в усіх випадках які виникають під

час бою і не передбачені цими правилами.

Бокові судді. 1. Кожний суддя мусить неупереджено ставитись до своїх обов'язків і визначати переможця згідно правил.

2. Під час бою він не має права розмовляти з боксерами, іншими суддями, ні з ким іншим, крім рефері. Після закінчення раунду він може указати рефері на випадок, який той не помітив під час бою (невірні дії секундантів, несправний канат, тощо).

3. Боковий суддя визначає переможця по найбільшій сумі ударів, підраховуючи удари, які дійшли до мети.

4. Кількість ударів, набраних кожним боксером, позначки про попередження і нокдауни записуються суддею в його записку відразу ж після закінчення кожного раунду.

5. У випадку помилки у запису боковий суддя робить відповідне виправленняі доводить це до відома рефері. Якщо факт виправлення не був доведений до рефері, записка може вважатися недійсною. Недійсною записка вважається також у таких випадках: коли невірно пораховані бали, що призвело до помилки увизначенні переможця, відсутні позначки про попередження і нокдауни, зроблено два або більше виправлення.

6. Якщо при відсутності факту порушення правил обидва боксери не можуть продовжувати бій (ушкодження, нокаут), боковий суддя на прохання рефері має проставити удари, які на момент зупинки бою набрав кожен із суперників, і визначити переможця по ударах.

7. Боковий суддя має право не зараховувати попередження, зроблене рефері,якщо він впевнений, що воно винесене помилково.

8. Боковий суддя може самостійно зняти бали за порушення правил, які робить боксер, а рефері їх не бачить і не реагує на порушення.

9. Після закінчення поєдинку підраховує загальну кількість ударів, визначає переможця і ставить свій підпис.

10. При суддівстві на електронній машині, всі ці процедури робить машина.

11. Боковий суддя може залишити своє місце тільки після оголошення переможця поєдинку.

10.10.6. Допоміжний суддівський персонал. До складу допоміжного суддівського персоналу входять такі судді: суддя - хронометрист, секретар, суддя-інформатор, суддя при учасниках, суддя, який видає рукавиці, суддя, який виводить боксерів, суддя при табло, комендант змагань.

Суддя-хронометрист під час бою підпорядковується головному судді, рефері і діє за його сигналами і вказівками. Він повинен:

а) Сповіщати ударом гонга або іншими сигналами про початок і закінчення раундів, допомагати рефері в рахуванні секунд при нокдауні і нокауті – не має право бити в гонг, поки рефері не дорахує нокдаун чи нокаут.

б) Уважно слідкувати за тривалістю раундів і перерви між ними. За 10 секунд до початку раунду подати команду (подає диктор) "Секондс аут!" і оголосити порядковий номер раунду. За 10 секунд до кінця раунду подати сигнал стуком.

в) При команді "Стоп!" (за винятком нокдаунів) або за вказівкою рефері враховувати час вимушеної зупинки бою, а після його поновлення подовжити раунд на цей час. Якщо час раунду закінчився в момент, коли рефері веде рахунок, сигнал про закінчення раунду подається тільки після команди "Стоп!". Час перерви при цьому не змінюється і сигнал про початок наступного раунду подається через 1 хвилину.

г) Якщо один або обидва боксери у фінальному бою знаходяться у стані нокдауну або нокауту в кінці останнього раунду, сигнал про його закінчення подається незалежно від того, закінчив рефері рахунок секунд чи ні.

Секретар працює під керівництвом головного секретаря та його заступника. Він веде протокол змагань і готує усі матеріали до звіту.

Суддя-інформатор підпорядковується головному судді. Він повинен:

а) Репрезентувати боксерів перед початком бою. У перерві між раундами повідомляти дані про боксерів.

б) Оголошувати рішення головного судді про переможця.

в) З дозволу головного судді повідомляти глядачам, представникам преси і команд відомості про перебіг змагань.

г) Після кожного дня змагань передавати інформаційні картки учасників головному секретареві.

Суддя при учасниках підпорядковується заступникові головного судді змагань. Він повинен:

а) Заздалегідь попередити боксерів та їх секундантів про вихід на ринг і колір їхнього кута, керуючись складом пар.

б) Завчасно попередити заступника головного судді про неприбуття боксерів на змагання.

в) Перед поєдинком перевірити форму спортсменів та секундантів.

Суддя, який видає рукавиці, підпорядковується судді при учасниках. Він повинен:

а) Перевіряти довжину та ширину бинтів.

б) Контролювати правильність бинтування рук, шнурівку рукавиць, слідкувати за тим, щоб рукавиці для бою не використовувались на спортивних снарядах.

в) Покласти дві пари рукавиць на стіл головного судді.

Суддя, який виводить боксерів, підпорядковується судді при учасниках. Він стежить за часом виходу боксерів на двобій і супроводжує їх до кута рингу.

Суддя при табло підпорядковується головному судді і видає на демонстраційне табло оцінки бою.

Комендант змагань підпорядковується заступникові головного судді, керує роботою персоналу біля рингу, художника-оформлювача. Комендант відповідає за вчасну підготовку місця змагання, приміщень для учасників і суддів, забезпечує нормальні умови для змагань і роботи суддівської колегії. На міжнародних змаганнях обов’язки коменданта виконує головний суддя.

11. КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ

Практичне заняття №1

Назвіть кількість годин, які має відвідати студент НТТУУ «КПІ» ім. І.Сікорського, протягом одного тижня з фізичного виховання.

a) 1.
b) 2.
c) 3.
d) 4.

На скількох навчальний відділеннях викладається фізичне виховання в НТУУ «КПІ» ім. І. Сікорського?

a) 5.
b) 10.
c) 15.
d) 20.

На якому місці, по травматизму, за даними американських організацій оприлюднених у 2003 році, знаходиться бокс?

a) 1.
b) 3.
c) 7.
d) 12.

Які найпоширеніші травми у боксерів?

a) Травми носа.
b) Травми коліна.
c) Травми брів та очей.
d) Пошкодження пальців, променево-зап'ястного та ліктьового суглобів.

Чий дозвіл потрібно отримати щоб зайти в зал та приступити до заняття?

a) Зайти без дозволу.
b) Чергового по залу.
c) Куратора групи.
d) Викладача Фізичного Виховання.

В чому полягає профілактика травмувань боксерів?

a) В ретельному бинтуванні рук.

b) Обов’язковому застосуванні кап.
c) В обов’язковому застосуванні маски та бандажу.
d) Всі перераховані відповіді.

Яку мінімальну кількість комплексних лікарських обстежень на рік повинен пройти діючий боксер?

a) Раз на рік.
b) Не рідше ніж двічі на рік.
c) П’ять разів на рік.
d) Кожен місяць.

Коли найчастіше трапляються травми у боксерів?

a) Під час змагань.
b) На тренуваннях.
c) Під час відпочинку.
d) При заняттях загальною фізичною підготовкою.

Практичне заняття №2

Що перш за все необхідно засвоїти боксеру під час ознайомлення з технікою?

a) Прямі удари.
b) Основні бойові позиції та бойову стійку.
c) Захист від прямих ударів.
d) Переміщення вперед, назад.

Правильне положення кулака слугує в першу чергу:

a) Для отримання максимально сильного удару.
b) Щоб уникнути травм кисті або руки.
c) Для естетичного вигляду.
d) Щоб було зручно бинтувати руки.

Користь вправи планка:

a) Розвиває внутрішні м’язи живота.
b) Розвиває м’язи діафрагми.
c) Покращує поставу.
d) Усі перераховані варіанти.

Способи зміцнення кулака:

a) Присідання.
b) Віджимання. Набивка.
c) Підтягування.

d) Жим штанги лежачи.

Витривалість людини це:

a) Здатність організму до тривалого виконання будь якої роботи без помітного зниження працездатності.
b) Здібність долати зовнішній опір або перешкоджати його дії за допомогою м’язових скорочень.
c) Здатність людини виконувати певну вправу, рух, дію чи комплекс рухів за різних обставин.
d) Здатність людини до термінового реагування на подразник.

Бойова позиція (стійка) повинна бути найбільш вигідною для:

a) Активних дій при нанесенні ударів.
b) Надійного захисту.
c) Не сковувати удари, створювати достатню стійкість.
d) Всі варіанти.

Що потрібно зробити у момент нанесення удару?

a) Стиснути кулак напружуючи м'язи кисті та передпліччя.
b) Розслабити кулак, м'язи кисті та передпліччя.
c) Напружити всі м'язи тіла.
d) Розслабити всі м'язи тіла.

Біг з високим підняттям коліна може виступати в якості:

a) Розминки кардіо, перед, або після занять.
b) Спеціальної фізичної підготовленості.
c) Виховання спеціальної витривалості.
d) При тренуванні вибухової сили.

Практичне заняття №3

Чи можуть боксери використовувати силові вправи пауерліфтингу та бодібілдингу?

a) Так можуть.
b) Ні не можуть.
c) Можуть частково.
d) Можуть використовувати лише певні вправи.

На що в першу чергу слід звернути увагу для підвищення сили удару?

a) На силову компоненту.
b) На швидкісно-силову компоненту.
c) На швидкісну компоненту.

d) На поліпшення техніки виконання удару.

Умовний бій називається так тому що?

a) Кожен боксер виконує на рингу певні дії.
b) Бій носить умовний характер.
c) За умовами бою слідкують.
d) Умови обумовлюються заздалегідь.

«Джеб» - це:

a) Довгий прямий удар передньою рукою.
b) Акцентований прямий удар сильною рукою.
c) Боковий удар.
d) Удар знизу.

Різновидами якого удару є хуки, кроси, свінги?

a) Прямого.
b) Бокового.
c) Знизу.
d) Зверху.

З чого починається кожен сильний удар?

a) З рук.
b) З ніг.
c) З тулуба.
d) З голови.

Яку функцію виконують м’язи кору у боксерів?

a) Захисну та передаточну.
b) Ніякої.
c) Придають спортсмену атлетичний вигляд.
d) Слугують важливою ланкою для підтримання вертикального положення.

Який м’яз відіграє ключову роль при прямих ударах?

a) Біцепс.
b) Трицепс.
c) Грудні м’язи.
d) Дельтовидні м’язи.

Практичне заняття №4

Захисні дії боксера – це:

a) Обумовлені правилами боксу дії, що нейтралізують удари суперника.
b) Ухили тулубом ліворуч, праворуч.
c) Переміщення по рингу з метою уникнення ударів.
d) Підставки рук під удари суперника.

Контрудари діляться на:

a) Контрудари в голову.
b) Контрудари в тулуб.
c) Контрудари в голову та тулуб.
d) Зустрічні та у відповідь.

Одним з кращих зустрічних ударів є:

a) Правий прямий в голову.
b) Лівий боковий в тулуб.
c) Правий боковий в голову.
d) Прямий лівий в голову.

Проти якого удару може бути використаний захист відходом?

a) Прямого.
b) Бокового.
c) Знизу.
d) Проти будь-якого удару.

Яка вправа є загальною фізичною підготовкою боксера?

a) Робота на мішках.
b) Робота в парах.
c) Робота на лапах.
d) Плавання.

Від чого залежить рівень розвитку окремих компонентів фізичної підготовленості?

a) Спадковості.
b) Фізичної активності.
c) Кваліфікації спортсмена.
d) Від всіх перерахованих чинників.

Яка з цих вправ є вправою прямого впливу?

a) Плавання.
b) Гребля.
c) Біг на рівній дистанції.

d) Штовхання ядра.

Жим штанги великої маси призводить до обмеження:

a) Сили верхніх кінцівок.
b) Витривалості.
c) Швидкості нанесення ударів.
d) Гнучкості нижніх кінцівок.

Практичне заняття №5

Психологічна підготовленість боксера визначається:

a) Ступенем розвитку спеціалізованих сприйнять.
b) Відчуття дистанції і часу удару.
c) Орієнтуванням на рингу.
d) Всі відповіді.

Психологічна стійкість це:

a) Здатність боксера переносити удари в голову.
b) Здатність боксера проводити велику кількість раундів.
c) Здатність спортсмена зберігати у скрутних умовах тренування і змагання позитивний емоційний стан.
d) Здатність спортсмена переносити психологічний тиск суперника.

До психологічних бар'єрів в боксі відносять:

a) Страх перед програшем.
b) Страх перед супротивником.
c) Страх отримати травму.
d) Всі фактори.

Яка вправа є спеціальною фізичною підготовкою боксера?

a) Плавання в басейні.
b) Біг з прискоренням.
c) Робота на мішках.
d) Жим штанги лежачи.

Від чого залежить рівень спеціальної фізичної підготовленості?

a) Від кількості часу затраченого на тренування.
b) Від об'єму роботи виконаного на тренуваннях.
c) Від рівня загальної фізичної підготовленості.
d) Від рівня психологічної підготовленості спортсмена.

Найвищим досягненням аматорського боксу є?

a) Перемога на Чемпіонаті Світу.
b) Перемога на Олімпійських Іграх.
c) Перемога на Чемпіонаті Європи.
d) Перемога на Першості України.

Скільки раундів зазвичай проводиться в сучасних, професіональних, титульних боях.

a) 3.
b) 4.
c) 10.
d) 12.

Скільки бокових суддів зазвичай обслуговує аматорські бої?

a) 2.
b) 3.
c) 4.
d) 5.

Практичне заняття №6

Коли приступають до оволодіння технікою переміщення?

a) Після засвоєння ударів.
b) Після оволодіння захисними діями.
c) Відразу після того як навчилися приймати бойову стійку.
d) Відразу після початку занять боксом.

Як змінюється характер переміщень на ринзі в ближньому бою?

a) Кроки стають коротшими.
b) Кроки стають довшими.
c) Переміщення зводяться до мінімуму.
d) Боксери зовсім зупиняються.

При переміщенні в ринзі слід:

a) Максимально напружуватись.
b) Бути розслабленим.
c) Максимально розслабити тулуб.
d) Напружити ноги.

Гнучкість це:

a) Морфо-функціональні властивості опорно-рухового апарату, які визначають ступінь рухливості його ланок.
b) Здатність організму до тривалого виконання будь якої роботи.
c) Здібність долати будь який спротив.
d) Здатність людини виконувати певну вправу за різних обставин.

Показником гнучкості є:

a) Максимальна амплітуда рухів.
b) Мінімальна амплітуда рухів.
c) Швидкість рухів.
d) Сила рухів.

Якого кольору повинні бути боксерські рукавиці, труси та майка в аматорському боксі?

a) Красного.
b) Відповідати кольору кута рингу.
c) Синього.
d) Будь якого.

Назвіть максимальну висоту канатів боксерського рингу.

a) 100 см.
b) 130 см.
c) 150 см.
d) 170 см.

Змагання з боксу розподіляються на:

a) Особисті.
b) Командні.
c) Особисто-командні.
d) Всі перераховані варіанти.

Практичне заняття №7

Почуття дистанції це:

a) Вміння постійно триматися на дистанції свого удару і поза дистанції удару суперника.
b) Вміння реагувати на удар суперника і робити крок назад.
c) Вміння вчасно ударити назустріч.
d) Вміння відчувши удар суперника вправно ухилитись.

Що визначає тактику боксера?

a) Бойове мислення, реакція емоції.
b) Рівень технічної майстерності.
c) Рівень фізичної підготовленості.
d) Усі перераховані якості.

Що є головним завданням тактичної підготовки?

a) Правильне планування бою і реалізація тактики.
b) Переграти противника.
c) Виграти завдяки сильному удару.
d) Скористатися гарною фізичною підготовленістю та витривалістю.

Який найнебезпечніший противник на ринзі?

a) Боксер який уміє вести бій у всіх дистанціях: активний, швидкий, рухливий.
b) Боксер з потужним ударом.
c) Витривалий суперник.
d) Суперник який веде бій у високому темпі.

Скільки дистанцій ведення бою в боксі.

a) 1.
b) 2.
c) 3.
d) 4.

В аматорському боксі заборонено боксувати:

a) Глухим.
b) Без великого пальця на (руці, нозі).
c) Німим.
d) З колінною пов’язкою.

До участі в змаганнях допускаються новачки які тренуються не менше:

a) 3 місяців.
b) 6 місяців.
c) 9 місяців.
d) 1 року.

До скількох років можуть приймати участь в змаганнях дорослі боксери аматори:

a) 50 років.
b) 40 років.

c) 33 роки.
d) 27 років.

Практичне заняття №8

Які удари вважаються ефективними в ближньому бою?

a) Влучні.
b) Сильні.
c) Прямі.
d) Бокові.

Як в основному захищається боксер на ближній дистанції?

a) Ухилами.
b) Накладками і підставленнями.
c) Нирками.
d) Кроками назад.

За допомогою яких ударів ведеться ближній бій?

a) Прямих.
b) Бокових.
c) Знизу.
d) Бокових і коротких ударів знизу.

Яка базова якість боксера що боксує на ближній дистанції?

a) Сила і витривалість.
b) Точність і різкість.
c) Впевненість і хоробрість.
d) Рішучість та швидкість.

Чим обумовлено успішне завершення поєдинку в ближньому бою?

a) Умінням точно вдарити.
b) Здатністю бути витривалим.
c) Умінням бійця перехопити ініціативу.
d) Умінням терпіти біль від пропущених ударів.

Які удари вважаються не зарахованими?

a) Удари відкритою рукавицею, боковою або внутрішньою її частиною.
b) Удари з порушенням будь-якого з перерахованих правил.
c) Удари по рукам.
d) Удари, що являють з себе слабке доторкування до плеча або тіла.

Після чого робиться попередження боксеру який допустив порушення?

a) Після першого зауваження.
b) Після другого зауваження.
c) Після третього зауваження.
d) Після четвертого зауваження.

Перемога нокаутом присуджується боксеру в тому випадку коли:

a) Суперник лежить без тями і не може піднятися.
b) Коли суперник отримав правильний удар і протягом 10 секунд не зміг продовжити бій.
c) Суперник торкнувся рингу третьою точкою.
d) В разі відмови секундантів.

Практичне заняття №9

З чого починається вдосконалення вміння ведення бою на середній дистанції?

a) Вдосконалення захисту роботою тулубом.
b) Суворе розмежування бою на середній дистанції і дистанції ближнього бою.
c) Вдосконалення прямих ударів.
d) Вдосконалення бокових ударів.

В чому полягає специфіка бою на середній дистанції?

a) В тактичному вмінні переграти суперника.
b) Бій іде в зоні ударів суперника.
c) Бій іде тільки прямими ударами.
d) Бій триває до кінця раунду.

Які основні види пересувань на середній дистанції?

a) Човниковий крок.
b) Приставні кроки в сторони і звичайні кроки вперед назад.
c) Приставні кроки вперед назад.
d) Звичайні кроки вліво вправо.

Що є визначальним успіху захисних дій на середній дистанції?

a) Вміння добре працювати тулубом при захисті.
b) Вміння визначати початок атаки за первинними, ледь помітними ознаками.
c) Вміння захищатися накладками та підставленнями.
d) Вміння захищатися кроком назад.

Що визначає успіх контратаки на середній дистанції?

a) Пересування.
b) Захист.
c) Удари.
d) Контрудари.

Боксер вважається у стані нокдауну, якщо:

a) Крім ніг він торкається підлоги будь-якою частиною тіла внаслідок удару чи серії ударів.
b) Повис на канатах, випав повністю або частково за канати внаслідок удару чи серії ударів.
c) Внаслідок сильного удару він не впав, не лежить на канатах, але знаходиться у напівнепритомному стані і не може, на думку рефері, продовжувати двобій.
d) Всі перераховані варіанти.

Раніше якого рахунку не може подаватися команда «Бокс» коли рахують нокдаун?

a) Рахунку «один».
b) Рахунку «п’ять».
c) Рахунку «вісім».
d) Рахунку «десять».

Скільки разів боксер може знаходитися в стані нокдауну протягом одного раунду?

a) 1.
b) 2.
c) 3.
d) 4.

Практичне заняття №10

Що характерно для бою на дальній дистанції?

a) Обмін ударами.
b) Маневрування.
c) Фінти.
d) Клінч.

Якими ударами користуються боксери на дальній дистанції?

a) Боковими.
b) Прямими.

c) Знизу.
d) Сильними.

Яка стійка підходить для бою на дальній дистанції?

a) Низька.
b) Висока.
c) Зібрана.
d) Відкрита.

Які дії боксера на дальній дистанції частіше всього призводять до перемоги?

a) Атаки.
b) Контратаки.
c) Захист.
d) Клінч.

Які захисні дії є ефективними на дальній дистанції?

a) Захисні дії тулубом.
b) Захисні дії ногами (кроки назад, в сторону).
c) Захисні дії руками.
d) Пасивні захисні дії.

Де можуть проводитись змагання з боксу?

a) В приміщенні.
b) Як в приміщенні так і на відкритому просторі.
c) На відкритому просторі.
d) Де завгодно.

Яка повинна бути відстань до стін або інших предметів, якщо змагання проводяться в приміщенні?

a) Не менше трьох метрів.
b) Не менше двох метрів.
c) Не більше двох метрі.
d) Не більше одного метра.

Що повинен пред'явити учасник під час зважування?

a) Допуск до участі в змаганнях.
b) Посвідчення з фотокарткою.
c) Довідку від лікаря.
d) Профспілковий квиток.

Практичне заняття №11

Яку правильну тактику потрібно обрати для ведення бою з низьким суперником?

a) Працювати по корпусу.
b) Поєднання ухилень з контрударами.
c) Робота на близькій дистанції.
d) Поєднання бокових та ударів знизу.

На якій дистанції досягається найбільша перевага над низьким суперником?

a) На ближній.
b) На дальній.
c) На середній.
d) На будь якій.

Яка сама невигідна дистанція при роботі з низьким суперником?

a) Дальня.
b) Середня.
c) Ближня.
d) Всі дистанції.

До яких ударів особливо вразливі високі боксери?

a) Хуків.
b) Оверхендів.
c) Кросів.
d) Аперкотів.

Якими ударами зазвичай ведуть бій високі бійці?

a) Хуками.
b) Довгими джебами.
c) Аперкотами.
d) Оверхендами.

Хто має право підніматися на поміст рингу до бою та під час перерви між раундами зі сторони боксера крім самого боксера?

a) Товариші по команді.
b) Секундант і його помічник.
c) Друзі і подруги боксера.
d) Ніхто, боксер виходить сам.

Хто може знаходитися на помості рингу під час бою?

a) Секундант з помічником.

b) Нікого та нічого зайвого, крім боксерів.
c) Тільки секундант.
d) Тільки помічник секунданта.

Що повинен мати з собою секундант який допомагає боксеру під час перерви між раундами, в ринзі?

a) Індивідуальну аптечку.
b) Рушник та губку.
c) Нашатирний спирт.
d) Пляшку води.

Практичне заняття №12

Чого слід уникати в бою з нокаутером?

a) Дальньої дистанції.
b) Обміну ударами.
c) Клінчу.
d) Ближньої дистанції.

Куди потрібно рухатися в бою з шульгою (лівшою)?

a) Праворуч.
b) Ліворуч.
c) Вперед.
d) Назад.

Який головний метод підготовки проти боксера який боксує в лівосторонньому положенні?

a) Робота на знаряддях.
b) Вправи з партнером.
c) Вправи на лапах.
d) Вправи зі штангою.

До яких ударів вразливий боксер шульга?

a) Бокових.
b) Ударів правою рукою.
c) Прямих.
d) Знизу.

В якій стійці проводить бій боксер шульга?

a) В лівосторонній.
b) В правосторонній.
c) У фронтальній.

d) В закритій.

Коли і для чого подається команда «Брейк»?

a) Для початку або продовження бою.
b) Коли обидва боксери захоплюють один одного.
c) Для тимчасової зупинки бою.
d) Для повної зупинки бою.

Що повинен зробити рефері після фіксації нокдауну?

a) Зупинити бій.
b) Показати супернику в який кут він має іти.
c) Почати відлік.
d) Всі перераховані дії.

При яких обставинах рефері повинен зупинити бій?

a) Якщо бій проходить за явною перевагою одного з суперників.
b) Якщо один з боксерів отримав травму в наслідок якої бій не може продовжуватись.
c) Коли він бачить що боксери ведуть бій за домовленістю.
d) В усіх перерахованих випадках.

Практичне заняття №13

Які здатності відносять до найбільш важливих специфічних координаційних здібностей?

a) Здатність до орієнтування у просторі.
b) Рівновага.
c) Ритм.
d) Усі перераховані.

Які фактори визначають рівень координаційних здібностей боксера?

a) Всебічне сприйняття рухів.
b) М'язово-суглобна чутливість.
c) Моторна пам'ять.
d) Усі перераховані.

За рахунок чого у спортсменів високого класу підвищується швидкість переробки інформації?

a) За рахунок високого рівня тренованості.
b) За рахунок інтелектуальних функцій.
c) За рахунок покращення спеціальної фізичної підготовленості.
d) За рахунок покращення загальної фізичної підготовленості.

Координованість як рухова якість це?

a) Здатність організму до тривалого виконання будь якої роботи.
b) Здатність людини відтворювати складні рухи.
c) Здатність долати зовнішній спротив.
d) Здатність людини виконувати певну вправу за різних обставин.

Який оптимальний вік для розвитку координованості?

a) 8-10 років.
b) 10-12 років.
c) 12-14 років.
d) 14-16 років.

Які найважливіші особливості кругового тренування?

a) Має бути розроблена чітка методика виконання вправ.
b) Спрямованість на комплексний розвиток рухових якостей.
c) Чітке нормування та індивідуалізація фізичного навантаження.
d) Всі перераховані відповіді.

Скільки вправ повинно бути в комплексі для проведення заняття методом кругового тренування в підготовчій період?

a) 1-2.
b) 4-6.
c) 8-10.
d) 12-14.

Які корективи потрібно внести в навантаження якщо відновлення пульсу після 1 хвилини відпочинку менше ніж 35-40 ударів?

a) Знизити вагу обтяження.
b) Зменшити кількість повторів.
c) Убавити інтенсивність тренування.
d) Всі обрані дії.

Практичне заняття №14

До яких видів спорту за характеристикою рухів відноситься бокс?

a) Швидкісно-силові види спорту.
b) Ациклічні види спорту.
c) Циклічні види спорту.
d) Гімнастичні багатоборства.

Чим відрізняються юнаки від дорослих в процесі засвоєння боксерських навичок?

a) Кращими швидкісно-силовими характеристиками.
b) Високим рівнем сприйняття та здібністю до імітації рухів.
c) Більш потужним ударом.
d) Стійкістю та витривалістю.

Чим може характеризуватися процес збільшення сили у боксерів?

a) Спроможністю підняти більшу вагу.
b) Формуванням умовно-рефлекторних зв'язків.
c) Здатністю нанести сильніший удар.
d) Можливістю підтягнутися велику кількість разів.

Чи забезпечує хвилинний відпочинок повне відновлення боксерів?

a) Так забезпечує.
b) Втома зростає від раунду до раунду.
c) Ні не забезпечує.
d) Частково.

Які місця локалізації удару Ви знаєте?

a) Живіт, підложечкова ділянка.
b) Ділянка серця, бокова ділянка шиї.
c) Кут нижньої щелепи, підборіддя.
d) Всі перераховані.

Яка максимальна частота серцевих скорочень при виконанні вправ аеробного впливу?

a) 100 ударів в хвилину.
b) 150 ударів в хвилину.
c) 175 ударів в хвилину.
d) 190 ударів в хвилину.

Що розуміється під спеціальною витривалістю в спорті?

a) Витривалість атлета по відношенню до специфічної (змагальної) діяльності.
b) Здатність витримувати максимальні навантаження.
c) Можливість пробігти велику дистанцію з максимальною швидкістю.
d) Здатність довго переносити граничні навантаження.

Яка максимальна рекомендована частота серцевих скорочень при виконанні вправ анаеробного впливу?

a) 100 ударів в хвилину.
b) 150 ударів в хвилину.
c) 175 ударів в хвилину.
d) 190 ударів в хвилину.

Практичне заняття №15

Обтяження якої величини потрібно застосовувати для зростання м’язової маси?

a) 90-100% від максимуму.
b) 60-75%. від максимуму.
c) 30-45%. від максимуму.
d) 10-25%. від максимуму.

Які обтяження застосовуються для поліпшення внутрішньо-м'язової координації?

a) 25-50% від максимуму.
b) 35-60% від максимуму.
c) 55-80% від максимуму.
d) 75-100% від максимуму.

Яка робота є найбільш ефективною для вдосконалення вибухової сили?

a) Робота по підняттю вантажів.
b) Динамічна робота м'язів, з акцентом на подолання супротиву.
c) Робота максимально подовжена в часі.
d) Робота на швидкість.

Якому фактору слід приділити особливу увагу при вихованні вибухової сили?

a) Правильному положенню при виконанні вправи.
b) Миттєвому (вибуховому) початку виконання вправи.
c) Максимальній амплітуді руху.
d) Оптимальному зусиллю при завершенні дії.

Які форми швидкості є найважливішими для боксера?

a) Швидкість одиночних і серійних ударів.
b) Швидкість пересувань.
c) Швидкість прийняття захисту.
d) Всі перераховані.

Як фізична активність впливає на розумову працездатність?

a) Позитивно.
b) Допомагає студентам краще засвоювати навчальний матеріал.
c) Негативно.
d) Ніяк не впливає.

Фізична культура це:

a) Заняття фізичними вправами на свіжому повітрі.
b) Складова частина культури пов’язана з системою фізичного виховання.
c) Заняття фізичними вправами на гімнастичних знаряддях.
d) Заняття легкою атлетикою та плаванням.

Спорт це:

a) Боротьба за перемогу.
b) Змагання за певними правилами.
c) Життя та здоров'я.
d) Тяжка праця для досягнення результату.

Практичне заняття №16

Які заняття дають більший тренувальний ефект?

a) Менше тривалі, але більш часті.
b) Менше часті, але більш тривалі.

Практичні заняття в боксі поділяють на:

a) Тренувально-оздоровчі.
b) Навчально-тренувальні і тренувальні.
c) Навчально-пізнавальні.
d) Пізнавально-розвиваючі.

На які частини поділяються навчально-тренувальні і тренувальні заняття?

a) 1,2,3 частини.
b) Підготовчу, основну і заключну.
c) Вступну та завершальну.
d) Початкову, середню та кінцеву.

Що включає в себе початкове навчання руховій навичці?

a) Деталізується поняття рухової дії.
b) Створюється загальна уява про рухову дію.
c) Вдосконалюється координаційна структура.

d) Стабілізується навичка, вдосконалюється варіативність.

На якому етапі формування рухової навички застосовується змагальний метод?

a) Етапі початкового навчання.
b) Етапі поглибленого вивчення.
c) Етапі поглиблення та подальшого вдосконалення.
d) На всіх етапах.

Що включає в себе етап поглибленого вивчення рухової навички?

a) Деталізується поняття рухової дії.
b) Створюється загальна уява про рухову дію.
c) Формується установка на оволодіння руховою дією.
d) Стабілізується навичка вдосконалюється варіативність.

Які основні завдання формування рухової навички ставляться на етапі початкового навчання?

a) Засвоєння фронтальної та бойової стійки.
b) Засвоєння біомеханічних основ рухів.
c) Навчання дій на дальній дистанції.
d) Всі перераховані завдання.

Назвіть основні методичні прийоми формування рухової навички на етапі початкового навчання.

a) Групове засвоєння (без партнера).
b) Групове засвоєння (з партнером).
c) Самостійне засвоєння по завданню в парах.
d) Всі перераховані.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аносов І.П. Вікова фізіологія з основами шкільної гігієни. Навчальний посібник / Аносов І.П., Хоматова В.Х., Сидоряк Н.Г., Станішевська. Антоновська Л.В. – Мелітополь: Тов «Видавничій будинок ММД» 2008. – 433 с.
2. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодшому спеціалісту): навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак. – 3-є вид. перероб. і доп. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О.А., 2007. – 248 с.
3. Бокс. Навчальна програма для дитячо–юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо–юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – Київ, 2004. – 102 с.
4. Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навчальний посібник /В.Л. Волков – Київ: Освіта України, 2008. – 256 с.
5. Діленян М.О. Бокс і кікбоксинг: навчальний посібник з фізичного виховання і спорту / М.О. Діленян. – Одеса: "Юридична література, 2002. – 192 с.
6. Назимок В.В. Організаційно-методичні засади застосування секційних занять з боксу у фізичному вихованні студентів із посиленою військово-фізичною підготовкою / В.В. Назимок Актуальные научные исследования в современном мире выпуск 11(43). Часть 5. Ноябрь 2018 Г. Переяслав-ХМЕЛЬНИЦКИЙ -С.140-147.
7. Назимок В.В. Особливості психологічної підготовки боксерів до змагань та поєдинків. / В.В. Назимок Актуальные научные исследования в современном мире выпуск 4(48) часть 3 апрель 2019 г. Журнал Переяслав-Хмельницкий -С.50-57.
8. Назимок В.В. Характеристика рухових якостей і специфіка їх проявів в боксі. / В.В. Назимок Актуальные научные исследования в

современном мире выпуск 5(49) часть 3 май 2019 г. Переяслав-Хмельницкий -С.188-193.

9. Назимок В.В. Основи техніко-тактичної майстерності боксера. / В.В. НАЗИМОК АКТУАЛЬНЫЕ научные исследования в современном мире. Выпуск 1(45). Часть 5. Январь 2019 Г. Переяслав-Хмельницкий -С.72-76.
10. Назимок В.В. Розвиток боксу в Україні та світі з давнини по теперішній час. / В.В. Назимок Актуальные научные исследования в современном мире. выпуск 2(58) Часть 4. Февраль 2020 г. Переяслав -С.140-147.
11. Назимок В.В. Захисні дії боксера та їх різновиди / В.В. Назимок Актуальные научные исследования в современном мире. выпуск 2(58) Часть 4. Февраль 2020 г. Переяслав -С.246-251.
12. Назимок В.В. Положення кулака при ударі та засоби його зміцнення. / В.В. Назимок Актуальные научные исследования в современном мире выпуск 3(59) Часть 4. Март 2020 г. Переяслав -С. 62-67.
13. Назимок В.В. Бій на дальній, середній та ближній дистанціях в боксі та їх загальна характеристика. / В.В. Назимок Актуальные научные исследования в современном мире выпуск 3(59) Часть 4. Март 2020 г. Переяслав -С. 67-70.
14. Остьянов В.Н., Гайдамака И.И. Бокс. Навчання і тренування. Київ: Олімпійська література. 2001. 236 с.
15. Романенко М.І. Бокс. / Романенко М.І. - Київ, 1985. – 319 с.
16. Теорія і методика фізичного виховання / За редакцією Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Том 1. – 391 с.
17. Теорія і методика фізичного виховання / За редакцією Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Том 2. – 368 с.
18. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації. – Київ, 2003. – 44 с.

19. Худадов Н.А. Про психологічне забезпечення підготовки боксерів високої кваліфікації. – У кн.: Бокс. Щорічник,1973.
20. Шиян Б.М. Витривалість і методика її виховання. – Л.: Теорія фізичного виховання, 1996. – 178 с.