

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа бокса»

**Методические рекомендации по боксу
для тренеров-преподавателей и обучающихся тренировочного этапа
ДЮСШ**

Составитель:

Старший тренер-преподаватель

Рагулин В.П.

2017 г.

Введение

Бокс - мужественный и очень увлекательный вид спорта. Он представляет собой одно из важных средств всестороннего физического воспитания молодежи. Большая популярность бокса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека..очти все страны мира культивируют и развивают этот вид спорта, так как он формирует в молодом человеке уверенность в себе, умение преодолевать трудности и добиваться поставленной цели, учит порядочности и благородству. Бокс воспитывает именно те качества, которые крайне необходимы юноше в начале его творческого пути становления как человека, специалиста, ученого. Но в современном обществе необходимо искать пути интенсификации учебно-тренировочного процесса, чтобы в условиях возникшего дефицита времени быстро и качественно усваивать представляемый программой материал по технике, тактике, физической подготовке боксёра. Одним из таких путей является овладение знаниями на основе использования обучающимися специальной методической литературы по боксу и рассказа преподавателя-тренера. Однако данная литература предназначена в основном для студентов института физкультуры и специалистов бокса, которые рассматривают эти вопросы детально и основательно. Тиражи учебников и методической литературы по боксу невелики, и любая из таких книг является редкостью и представляет большой интерес для многих желающих углубить свои знания по данному виду спорта.

В связи с вышеизложенным возникла необходимость составить методические рекомендации по боксу для тренеров-преподавателей и обучающихся в ДЮСШ в таком объеме, который бы удовлетворял интерес спортсменов в получении необходимых теоретических знаний.

Кроме общих вопросов по истории, технике и тактике бокса, в методических рекомендациях освещаются вопросы о некоторых современных средствах и методах развития специальных физических качеств боксера, что очень интересует воспитанников спортивной школы (особенно на учебно-тренировочном этапе) при самостоятельных занятиях и во время утренних пробежек.

Методические рекомендации позволяют самостоятельно овладеть материалом по вопросам техники, тактики и развития физических качеств боксёров и с большей эффективностью осваивать необходимый практический материал на учебно-тренировочных занятиях и во время самостоятельной работы.

Историческая справка

Началом истории бокса принято считать 1719 год, когда Джеймс Фиг был объявлен первым чемпионом Англии. Именно он годом раньше основал в Англии первую школу кулачного боя, громко названную Академией бокса Джеймса Фига. Существующий до той поры как кулачный бой, бокс имеет долгую и славную историю. В Древнем Египте кулачный бой как средство подготовки воинов был известен еще со времен Нового Царства (1500-1000 гг. до н.э.). Если же говорить о кулачном бое как о драке кулаками, то он, несомненно, начался намного раньше -

еще тог да, когда человек (или его предок) вдруг понял, что рука может быть
использована, для нанесения удара.

Необычайной популярностью пользовались кулачные бои на Олимпиадах древности (начиная с 688 г. до н.э.). Среди первых боксёров древней Греции и победителей Олимпийских Игр были Платон и Пифагор. Первые письменные сведения о кулачном бое и Древней Греции дошли до нас из описаний этого вида состязаний Гомером. По преданию, покровителем кулачных боев был сам Аполлон, который победил Ареса, проявив большое искусство в ловкости и быстроте. Характерными являются высказывания Сократа, Платона, и Аристотеля о кулачном бое как эстетически красивом виде упражнений смелых и сильных людей. Первые сведения о кулачных боях на Руси находят в Гусинской летописи 990 г. и в летописях Нестора, датированных 1069 г. Было два вида состязаний в кулачных боях: массовые бои "Стенка на стенку", и одиночные единоборство "Один на один" или "Сам на сам". Особенно популярной была форма "Стенка на стенку", где бой был массовым представлял организованные действия. Каждая сторона старалась прорвать "стенку" противника, внести панику и смятение в его ряды и вытеснить его с боевой площадки. Отступивший противник перегруппировывался и снова шел стеной в атаку. Таким образом, бой состоял из отдельных схваток и длился до тех пор, пока одна из сторон была совершенно побеждена и отказывалась от боя. Места для боя были традиционными: зимой обычно бились на льду у реки. Первыми начинали подростки, за ними вступали в бой взрослые – женатые и часто старики. В народе существовали неписанные правила, которые передавались из поколения в поколение. Бой проходил либо на "голых" кулаках, либо в рукавицах. Удары наносились только лицом к лицу в голову, грудь и живот. Упавшего не били, отсюда поговорка "Лежачего не бьют", "Лежачий в драку не ходит". Кто падал на землю, считался побежденным. Бились до первой крови, пьяных к бою не допускали. Подножки и нападения сзади запрещались. Нарушения правил наказывались. В основе своей русские кулачные бои были подлинно народным видом физических состязаний, спортивной игрой, "молодецкой потехой", рождённой здоровой удалью, спортивным желанием помериться силой, по-богатырски "разойтись плечом, размахнуться рукой", лишённой злобы и вражды.

Началом становления отечественного бокса как спорта является первенство России, проведенное в 1914 году, в котором участвовали москвичи, петербуржцы и киевляне. Первый чемпионат СССР прошел в апреле 1925 года. К началу Великой Отечественной войны в стране боксом занималось более 5 тыс. человек, из их среды вышли боксёры высокого класса, такие как А. Грейнер, Л. Темурян, В. Михайлов, Н. Королев, К. Градополов и др. Послевоенное развитие бокса отмечается выходом наших бойцов на международную арену. Неоднократно наши боксёрские команды становятся лучшими на олимпийском и европейском уровнях. Среди лучших боксёров мира: В. Енгибарян, Т. Шатков, В. Степашкин, Б. Лагутин, В. Попенченко, Д. Поздняк, В. Лемешев, Р. Рискиев и многие другие.

"Золотыми годами" советского бокса называют середину 60-х годов, когда на чемпионатах Европы в Москве и Берлине советские боксёры становились чемпионами в 8 из 10 весовых категорий. На XVIII олимпийских играх в Токио в 1964 г. и XIX олимпийских играх в Мехико в 1968 г. советские мастера кожаной перчатки завоевали 6 золотых, 6 серебряных и 3 бронзовые медали и заняли общекомандное место в неофициальном зачете среди других боксерских команд мира. В последующие 70-е – 90-е годы лидерами мирового бокса становятся спортсмены Кубы, США.

Техника бокса

В поединке на ринге происходит непрерывная смена обстановки, для него характерна вариативность спортивных действий в переменных условиях боевой деятельности. Чтобы достигнуть необходимых результатов в этих условиях, боксёр должен владеть значительным набором приемов и способов техники.

Техника бокса – это комплекс специальных приемов, необходимых боксёру для успешного ведения боя. Она дает боксёру возможность в рамках правил боя решать конкретные тактические задачи в различных боевых ситуациях.

По целевому признаку организации действий техника бокса распадается на два класса – технику нападения и технику защиты.

Техника нападения. Удары.

Основным видом нападения в боксе являются удары правой и левой руками прямые, боковые и снизу. Определяющим признаком является направление ударного движения относительно цели. Следовательно, существует 12 разновидностей ударов, которые по частоте применения в бою, можно расположить в следующем порядке: прямые левой, прямые правой, боковые левой, боковые правой, снизу правой и снизу левой, в голову и туловище. В любом ударном движении участвуют отдельные звенья тела, включающиеся работу в определенной последовательности: Туловище поворачивается вокруг вертикальной оси с одновременным толчком от опоры, стоящей сзади или спереди ног. При этом:

- а) поворот туловища задает, начальную скорость бьющей руке;
- б) толчок ногой создает дополнительный вращающий момент для туловища и способствует его лучшему повороту.

На фоне поворота туловища (продолжается толчок ногой) рука совершает ударное движение к цели. При этом:

- а) поворот туловища обеспечивает выведение вперед плеча ударяющей руки, которое играет для неё роль опоры в продвижении вперед;
- б) при толчке ногой от опоры используется сила реакции опоры для приращения скорости движения руки. Происходит продвижение всего тела вперед, ОЦТ (общий центр тяжести) смещается к передней границе опоры (говорят, что "вес тела переносится на впереди стоящую ногу");
- в) разгибание руки в локтевом суставе на фоне продолжающегося движения туловища увеличивает скорость кисти, движущейся, ускоряясь к цели.

После выполнения удара боксёр должен вернуться в боевую стойку, для чего необходимо: приставить стоящую сзади ногу в положение боевой стойки с тем, чтобы ОЦТ проецировался на середину площади опоры: возвратить туловище назад, оттолкнувшись стоящей впереди ногой, чтобы проекция ОЦТ сместилась на середину площади опоры. При выполнении удара боксёр обязан страховаться от возможной контратаки соперника. Для этого он должен быть готов прикрыть свободной рукой подбородок и туловище. Правила бокса разрешают наносить удары только сжатым кулаком в специальной боксёрской перчатке (10-12 унций) с мягкой набивкой. При ударе кисть получает значительную нагрузку, поэтому необходимо правильно сжимать её в кулак. Это главная причина травм кисти в момент удара. Положение кисти, сжатой в кулак, должно быть следующим: пальцы согнуты и прижаты к ладони, большой палец прижат к средней фаланге указательного. Ударной поверхностью кулака служат головки пястных костей, которые при ударе испытывают вертикальное давление. Основные фаланги пальцев, испытывающие при ударе поперечное давление, имеют дополни тельную

"рессорную" функцию. В начальный момент удара пальцы не напряжены. Непосредственно перед ударом они напрягаются и крепко сжимаются, что обеспечивает необходимую жесткость при соударении. В момент касания цели предплечье бьющей руки располагается перпендикулярно цели, чтобы головки средних и пястных костей касались ее в первую очередь. При этом кулак сгибается вперед в лучезапястном суставе.

Для предохранения от травм связок суставов кисти, лучезапястного сустава и от вывихов большого пальца в запястно-пястном суставе во время выполнения ударов (в бою, на тренировках и т.д.) боксёр перед выходом на ринг должен забинтовать кисти. При этом важно оценить, насколько плотно и туго уложена повязка: кисть должна быть забинтована так, чтобы бинт не давил на кисть в её раскрытом положении и хорошо стягивал её в положении кулака. Длина одного бинта должна быть 2 м в длину и 4-5 см в ширину.

Техника защиты.

Защита в боксе – важнейший раздел подготовки боксёра. Она составляет главное содержание его технической оснащённости. Если уровень технического мастерства определяется широким набором вариантов ударов, то уровень боеспособности боксера определяется именно арсеналом защитных действий. Существуют различные защитные приемы:

1. Защита руками: контрудары, подставки, отбивы, блоки. Защита туловищем: уклон, нырок.

2. Защита передвижением на ногах (защита с помощью перемещений по рингу).

3. Защита руками высоконадёжна и эффективна. Одним из активных приёмов защиты является контрудар. Контрудар – это встречный удар, который наносится во время удара соперника и останавливает развитие его атаки. Чаще всего это удары прямой левой, а также прямой правой, как сильный, останавливающий наступление противника.

Подставка – это остановка удара соперника подставлением неуязвимых мест тела: предплечья, плечи, кисти.

Отбив – это встречное движение рукой, направленное на изменение направления удара соперника с тем, чтобы он не достал до уязвимого места

Блок – это встречные воздействия предплечьем или кистью, связывающие удар соперника и не позволяющие выполнить его по оптимальной амплитуде и с оптимальной скоростью движения кулака.

4. Защита туловищем реализуется двумя способами: уклоном и нырком. Защита уклоном заключается в том, что наклоном туловища отводят голову от линии удара противника, при этом руки боксёра остаются свободными для удара. Уклонение от удара назад называют отклоном. Нырок – уклонение от удара с движением боксёра вниз – в сторону под ударяющую руку соперника.

4. Защита передвижением на ногах увеличивает надёжность оборонительных действий. Способом такой защиты является отход – изменение места, расположения боксёра с помощью шага или скачка, направленное на увеличение дистанции и выход из контакта с соперником.

Неизменная цель каждой защиты – избежать или парировать удар и одновременно занять удобное исходное положение для контрудара и перехода в контратаку.

Тактика бокса

Тактика бокса заключается в органическом сочетании и своевременности применения тактических действий, которые подразделяются на подготовительные, наступательные и оборонительные.

Подготовительные действия – это действия, предшествующие непосредственному нападению и обороне. К ним относятся разведывательные, обманные и маневренные действия.

Наступательные действия состоят из подготовительных действий и непосредственного нападения. Они включают разностороннюю подготовку к атаке и контратаке, атакующие, встречные и ответные удары на различных дистанциях.

Атака – одно из основных боевых средств в боксе, которое служит для достижения тактических целей: для захвата инициативы, для решительного удара, чтобы получить преимущество в очках. Отдельная атака может быть ложной. Цель её – вызвать противника на атаку или контратаку, а также создать удобное исходное положение для последующих действий.

Атаки очень разнообразны. Они могут состоять из одиночных или двойных (в том числе повторных) ударов или же из серий ударов и начинаться как левой, так и правой рукой.

Контратака – переход к наступлению против атакующего, одно из важнейших тактических действий боксёра. Всякую контратаку нужно строить на контрударе, соединённом с защитой. Это соединение состоит в том, чтобы своевременно взятой защитой избежать удара противника (обычно первого), а одновременно с ней или следующими после неё ударами захватить инициативу боя.

Отличное владение техникой и решительность придают контратаке большую действенность. Неожиданной контратакой боксёр всегда застаёт противника врасплох.

На контратаках может быть построен весь бой того или иного боксёра. Подготавливают контратаку раскрытиями, ложными атаками, выжиданием, вызывая этим противника на атаку и мгновенно перехватывая её встречными или ответными ударами в сочетании с защитами. Боксёры этой манеры ведения боя отличаются особой быстротой реакции и боевых движений.

Оборонительные тактические действия боксёр применяет, если ему не обходимо защищаться от быстрой и стремительной атаки или контратаки противника, которую он не успевает определить, изменить дистанцию боя, утомить противника и морально воздействовать на него, раскрыть противника, отдохнуть

после пропущенного удара, подготовить контрудары, специально с тактической целью противопоставить непрерывным атакам ряд оборонительных действий. оборонительным действиям относятся не только собственно защиты (подставки, отбивы, уклоны и нырки), но и отдельные встречные и ответные удары, если они не развиваются в контрнаступление и применяются для того, чтобы сдержать напор противника и утомить его.

Современный бой – сложное сочетание передвижений, ударных и защитных действий, выполняемых на разных дистанциях.

Дистанция, на которой противники ведут боевые действия, во многом определяет особенности техники, проявление тех или иных физических и волевых качеств боксеров в бою. Поединок на каждой дистанции проходит в самых разнообразных условиях и имеет свои закономерности.

Существует три основные дистанции: дальняя, средняя и ближняя.

Дальняя дистанция определяется расстоянием, с которого боксёр, находящийся в боевой стойке, сделав шаг вперед, может достать противника ударом.

В бою боксёр тактически избирает дальнюю дистанцию в тех случаях, когда стремится облегчить себе защиту, в большей степени обезопасить себя от ударов противника и использовать свое превосходство в быстроте передвижения.

Средняя дистанция – такое расстояние до противника, при котором можно, не делая предварительного шага вперед, наносить удары. На этой дистанции, не подходя к противнику вплотную, можно инициативно вести бой с полной силой, применяя одиночные и двойные удары и сочетая их в сериях. Но в сфере действия ударов создается обстановка постоянной угрозы удара, и защищаться на этой дистанции труднее, чем на дальней и ближней. Поэтому постоянно действовать на средней дистанции может только ловкий, решительный и инициативный боксёр, умеющий сочетать свои удары с точной защитой.

Ближняя дистанция – такое положение боксёров, в котором они, находясь в боевой стойке, имеют возможность наносить лишь короткие удары. При этом боксеры могут и соприкасаться какими-либо частями тела.

В бою на ближней дистанции боксёр должен быть особенно внимателен к защите. Поэтому его боевая стойка здесь становится более собранной, чтобы максимально прикрывать наиболее уязвимые места на своём теле.

Существующими правилами боксёрам запрещается в ближнем бою толкаться, захватывать друг друга, просовывать руки за туловище противника.

Воспитание физических качеств боксёра

Физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в боксе. Без хорошей физической подготовленности в условиях поединка невозможно эффективное и длительное проявление технических, тактических и психических навыков и качеств боксёра. Поэтому физическая подготовка в единстве с процессом совершенствования элементов техники и тактики боксёра является одной из ведущих в тренировке в целом.

основным физическим качествам каждого спортсмена относятся: сила, быстрота, ловкость и выносливость. Эти качества имеют важное значение в любом виде спорта, но в каждом виде спорта проявляются специфически, под влиянием особенностей его техники и тактики.

Воспитание силы

Динамическая сила боксёра проявляется в движении, т. е. в так называемом динамическом режиме. Это, например, сила, развиваемая в ударах, защитах, передвижениях и т. п. По характеру усилий динамическая сила в боксе подразделяется на взрывную, быструю и медленную. Под взрывной силой понимается проявление силы с максимальным ускорением. Такая сила, например, развивается в акцентированных ударах боксёра. Быстрая сила проявляется в движениях, в которых преимущественную роль играет быстрота перемещения, и ей присущи относительно небольшие инертные сопротивления. Медленная сила проявляется при сравнительно медленных движениях, совершаемых практически без ускорения. Типичным случаем проявления медленной силы в боксе является непосредственное силовое преодоление сопротивления противника в ближнем бою в момент захватов, держания и т. д. Различные режимы работы и манеры ведения боя боксёров требуют разнообразного проявления силы, особенно при выполнении ими ударных действий. Так, боксёру - "темповику" необходима сила, которая позволяет ему наносить серии быстро чередующихся сравнительно не сильных ударов, преодолевая свои инерционные усилия и сопротивление противника. У боксера - "нокаутера", наоборот, основной чертой является способность наносить сильный, акцентированный удар с предельной или околопредельной силой "взрывного" характера. Проявление медленной силы, особенно при непосредственном соприкосновении с противником в момент силовой борьбы и физическом "подавлении" противника, свойственно боксёру - "силовику". Боксёр - "игровик" принимает защитное положение до и после нанесения удара, и поэтому у него уменьшается возможность проведения максимально сильного удара. Эффекта в ударных действиях он достигает за счет быстрых и точных ударов с развитием "взрывного" импульса в начале удара. Так как характер проявления силы в боксе различен (взрывная, быстрая, медленная сила), в практической деятельности спортсмену необходимо использовать соответствующие средства и методы для воспитания каждого вида силы, уделяя основное внимание тем из них, которые соответствуют его индивидуальному стилю.

Воспитание силы боксёра должно идти по двум направлениям.

1. Широкое использование общеразвивающих силовых упражнений на гимнастических снарядах и без них, упражнений с отягощениями, в сопротивлении с партнером и т. д.
2. Воспитание силы средствами специально-подготовительных и специальных упражнений. К их числу относятся упражнения в непосредственном преодолении сопротивления противника в виде отталкивания (борьба "пуш-пуш"), элементы силового удержания соперника, борьбы и т. п., преодоление инерции собственного тела при защитах и при переходе от защит к ударам и наоборот; воспитание силы удара на мешках, лапах, в паре с противником и т. д.

Для воспитания способности основных мышц боксёра быстро (мгновенно) развивать усилия, вплоть до максимальных, могут быть использованы метания и толкания камней, ядер, набивных мячей разного веса, упражнения с гантелями, эспандерами, работа с топором, лопатой, молотом, упражнения со штангой и др.

Различают два метода воспитания силы боксёра, аналитический и целостный.

Целостный метод является основным в воспитании специальной силы боксёра. Он характеризуется одновременным совершенствованием как основных силовых возможностей боксёра, так и его специальных навыков.

числу упражнений, направленных на совершенствование специальной силы боксёра целостным методом в рамках освоенного навыка, относятся специально-подготовительные и специальные упражнения с отягощениями (свинцовыми утяжелителями, гантелями облегченного веса и др.): "бой с тенью", упражнения на мешках, лапах и других снарядах, усложнённое выполнение имитационных упражнений в воде и т. п.

Аналитический метод упражнений позволяет избирательно воспитывать силу отдельных мышечных групп, несущих основную нагрузку. Например, эффективным средством воспитания силы мышц – разгибательной руки, не несущих основную нагрузку при ударах, являются скоростно-силовые упражнения с отягощениями различного веса (гантелями, набивными мячами и др.), гимнастические упражнения быстрого отжимания в упоре, упражнения рывкового и толчкового характера со штангой, силовыми блоками и т. п.

Наиболее "эффективным средством воспитания у боксёра взрывной и быстрой силы как целостным, так и аналитическим методом являются упражнения с оптимальными отягощениями, которые должны выполняться с максимально возможным ускорением. Боксёр должен подбирать величину отягощения, учитывая весовую категорию и уровень своей подготовленности. При воспитании силы с помощью упражнений с отягощениями боксёру следует повторять задание до тех пор, пока скорость движения не станет заметно падать, не нарушится структура движения. После этого боксёру необходимо проделать упражнения на расслабление и активное растягивание участвовавших в предыдущем движении мышц. Затем многократно повторить те же движения с максимальной быстротой и структурной точностью, характерной для специального движения, используя эффект силового последствия.

Воспитание быстроты

Различают общую и специальную быстроту спортсмена. Общая быстрота – это способность проявления скорости в самых разнообразных движениях, например в спринтерском беге, спортивных играх и т. д. Общая быстрота проявляется в быстром начале движения, скорости неспецифического переключения спортсмена, быстром выполнении одиночных и частых движений, в способности мгновенно переключаться от одних движений к другим. Специальная быстрота боксёра проявляется в латентном времени реакции, времени выполнения одного удара, максимальном темпе выполнения серии ударов, скорости передвижения. Тесная связь между общей и специальной быстротой обычно проявляется у спортсменов младших разрядов на ранних этапах их спортивного становления. По мере роста спортивного мастерства и квалификации спортсмена "перерос" тренированности с общеразвивающих упражнений на специальные уменьшается.

В условиях поединка боксёр обычно сталкивается с комплексным проявлением всех форм быстроты (быстротой одиночных и серийных ударов, передвижений, быстротой принятия защиты).

Между перечисленными формами скорости боксёра не существует переноса тренированности.

Тренировка, направленная на совершенствование скоростных возможностей в движениях одной формы, будет мало влиять на скорость выполнения движений, относящихся к другим формам. Условия же соревновательного боя требуют от соперников максимального проявления скоростных качеств одно временно всех перечисленных форм.

В основе аналитического метода воспитания быстроты боксёра лежит избирательное и целенаправленное совершенствование отдельных форм быстроты: так называемой быстроты одиночных ударов, серии ударов, скорости передвижения, времени защитной реакции и т. д.

Целостный метод направлен на комплексное улучшение этих скоростных качеств боксёра при выполнении им сложных технических действий в условиях непосредственного контакта с противником.

Для рациональной тренировки скоростных качеств боксёра наиболее эффективен круговой метод. После разминки спортсмены разбиваются на четыре подгруппы. Каждая из подгрупп боксёров по заданию тренера занимает определенную "станцию". Каждая "станция" предназначена для совершенствования конкретного скоростного, качества.

Обычно на 1-й "станции" боксёры совершенствуют скорость одиночных ударов, на 2-й – быстроту защитных реакций, на 3-й – скорость передвижений и на 4-й – быстроту серийных ударов, выполняемых с максимально возможной частотой.

Для сохранения стереотипности временных интервалов, характерны для соревновательного боя, время выполнения упражнений на "станциях" должно составлять один раунд, т. е. 3 мин.

Воспитание выносливости

Выносливость – это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности. О выносливости боксёра свидетельствует его активность от начала и до конца боя, с сохранением частоты эффективных действий, быстроты, точности как в нанесении ударов, так и в применении защит, в маневренности и качал венном выполнении тактических замыслов.

Выносливость можно определить как способность противостоять утомлению. Основой выносливости у боксёров является хорошая общая физическая подготовка,

отлично поставленное дыхание, умение расслабить мышцы между активными ударными "взрывными" действиями и совершенствование технических приемов, так как чем больше они автоматизированы тем меньше групп мышц включаются в выполнение движения.

В боксе с целью совершенствования общей выносливости спортсмена используют общеподготовительные (кроссовый бег, плавание, лыжи, спортивные игры и пр.) и специальные упражнения (вольные и условные бои, работа в парах, на снарядах и др.).

Для достижения высокого уровня выносливости необходима определенная система выбора упражнений и их организации. Экспериментальные исследования

показали, что общая выносливость боксёра улучшается, если в тренировке используются специальные упражнения, которые вызывают наибольшие энергетические сдвиги и выполняются при значительной "пульсовой стоимости", равной примерно 180 уд/мин. (спарринги, вольные и условные бои, работа в парах по совершенствованию технико-тактического мастерства, работа на мешках). Эффективное средство повышения выносливости в тренировке – увеличение раунда до 5 минут и более.

Для совершенствования специальной выносливости, которая проявляется в способности боксёра выполнять интенсивную работу максимальной мощности, в основном применяются специальные и специально – подготовительные упражнения (спарринги, условные и вольные бои, упражнения на снарядах, "бой с тенью", упражнения с партнером в парах без перчаток, с набивными мячами, в передвижениях и др.).

Основной путь в совершенствовании специальной выносливости за счёт подбора специальных тренировочных упражнений – интенсификация деятельности боксёра в упражнениях в вольном и условном боях (за счет частой смены партнёров, ведения ближнего боя, увеличения, трудности заданий и др.), в упражнениях с мешком боксёр выполняет с максимальной скоростью и интенсивностью в течение одного раунда 10 – 15 взрывных коротких серий (длительностью от 1 до 1,5 с каждая), а в промежутках между сериями (10 – 15 с) - действия в спокойном темпе. Затем следует отдых 1,5 – 2 мин, после чего боксёр вновь выполняет упражнение с мешком (всего 3 раунда),

Для совершенствования другой стороны выносливости применяются упражнения, во время которых непрерывная интенсивная работа (нанесение ударов по мешку, лапам, груше в течение 20 – 30 с) чередуется с работой в замедленном темпе (в течение 40 – 60 с).

При воспитании выносливости боксёров большое значение имеет постановка правильного дыхания. Дыхание боксёра должно быть непрерывным и достаточно глубоким. Обнаружено, что режим дыхания с акцентом на выдохе при сильных ударах является самым эффективным. Это способствует не только лучшей вентиляции легких, но также увеличивает силу ударов. При нанесении серийных ударов боксёры должны дышать непрерывно, однако каждый удар не следует сопровождать резким выдохом, которым надо заканчивать или всю серию ударов или отдельный акцентировать.

Особенности боевой стойки в боксе

Боевая стойка боксера – это то, с чего начинается бокс. Она является исходной позицией для совершения любых движений, включая все защитные и атакующие действия. Именно ее освоению должно быть уделено максимальное внимание на первом этапе тренировок. Спортсмен без опыта в обычном спарринге будет

допускать ряд ошибок, что сделает его уязвимым для оппонента. То же произойдет, если неопытный боксер не отработал правильную стойку до автоматизма.

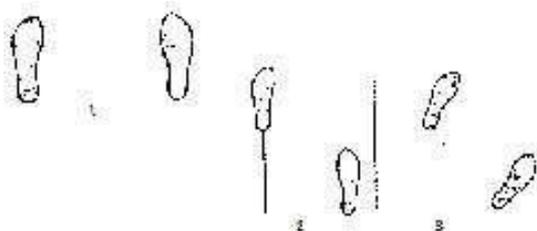
Поговорим о том, какой должна быть боевая стойка, зачем она нужна, и обсудим в деталях некоторые моменты.

Зачем нужна боксерская стойка

Все должно с чего-то начинаться. Как мы уже сказали, бокс начинается с правильной стойки. Боксерская стойка – это универсальная позиция, которая позволяет спортсмену проводить атакующие действия, будучи при этом максимально закрытым. Наряду с этим положение тела должно быть комфортным для боксера – он должен иметь возможность свободно передвигаться в любом направлении, затрачивая при этом минимум энергии.

Особое внимание следует уделить координации движений. Маневренность не помешает ни одному боксеру. Кроме того, в момент поединка он не просто передвигается по рингу – он боксирует. В его задачу входит попасть в соперника и самому уйти от удара, а это в значительной степени осложняет задачу удержания равновесия и требует хорошей скорости передвижений.

Какой должна быть стойка в боксе



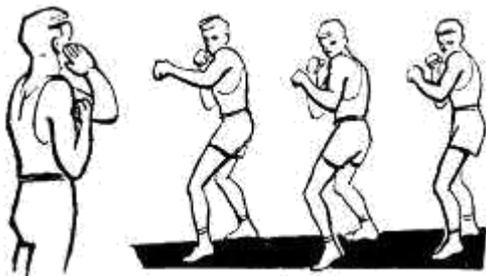
Нужно сразу заметить, что, несмотря на существующие классические вариации, для каждого боксера стойка может быть индивидуальной. В конечном счете, она определяется антропометрическими данными спортсмена, его физической подготовкой, опытом, манерой ведения боя и прочими параметрами. Поэтому невозможно здесь написать, сколько сантиметров должно быть расстояние между ногами, на какой высоте нужно держать руки и так далее.

В классическом варианте боевая стойка (левосторонняя – для правши) может быть принята таким образом:

1. Ноги стоят приблизительно на ширине плеч.
2. Правая нога отводится назад условно на полметра.
3. Вес тела распределяется так, чтобы на заднюю ногу приходилось чуть больше нагрузки.

4. Обе ноги слегка согнуты в коленях. Но только слегка.
5. Передняя стопа завернута внутрь (вправо) приблизительно на 40 градусов, а задняя – градусов на 5–10 смотрит правее.
6. Кулак правой руки закрывают правую сторону подбородка, плечо расслаблено и опущено. Локоть закрывает печень.
7. Левое плечо поднимается к подбородку, закрывая левую его часть, а кулак размещается примерно на уровне левого глаза, не закрывая при этом обзор, но затрудняя атакующие действия соперника. Локоть закрывает левую часть туловища.
8. Голова слегка опущена вперед, что позволяет максимально оградить подбородок, являющийся самым уязвимым ее местом, от прямого попадания.

Заняв такую позицию, боксер должен понимать, что ему удобно, и что стойка удовлетворяет всем необходимым требованиям. Давайте проанализируем:



1. **Защищенность.** За счет небольшого переноса веса тела на заднюю ногу боксер увеличивает дистанцию. Подбородок и корпус закрывают плечи локти и кулаки обеих рук, благодаря их оптимальному расположению.
2. **Обзорность.** Наклон головы вперед несколько улучшает ее позиции, что при этом не отражается на обзорности. Левая рука, находящаяся спереди, также не должна заслонять картинку.
3. **Маневренность и устойчивость.** Боксер стоит отчасти боком, отчасти фронтально, что в большинстве случаев является оптимальным решением, сочетающим в себе не только защитные функции, но и хорошую возможность для передвижений с необходимой устойчивостью.

При этом боевая стойка не должна ограничивать боксера в проведении атакующих действий. Из нее он должен свободно работать передней рукой, нанося различные удары и делая финты. Также должна быть возможность в любой момент ударить задней рукой или провести серию ударов. После выполнения любых действий спортсмен комфортно занимает исходное положение.

Альтернативы классической стойке



Следует заметить, что перенос веса тела на заднюю ногу – это советская школа бокса, и так делают далеко не все. Но выше уже были перечислены факторы, от которых зависит боевая стойка. Это и рост спортсмена, и уровень его возможностей, – отсюда и все разнообразие стоек, да и вообще техники, которые можно увидеть в мировом боксе.

Удар боксёра – это как почерк. Писать учат всех одинаково, но потом у каждого появляются какие-то уникальные отклонения от

эталона, и это не всегда плохо. Так же и с техникой в любом виде спорта, включая бокс: всегда есть место для каких-то отклонений.

Высокому боксеру выгодно «воткнуться» в заднюю ногу, обрабатывая более низкого оппонента передней рукой и имея возможность в любой момент развить атаку сильной рукой. Тому затруднительно его достать, и задачей высокого становится лишь удержание выгодной ему дистанции.

А вот более низкий спортсмен заинтересован в сближении, и это может обусловить удобство большей массы тела на передней ноге. При этом он не сможет наносить такие же сильные удары, но зато в нужные моменты выигрывает в скорости.

Некоторые особенности

Отдельно следует сказать о нецелесообразности использования **широкой стойки**. Этому есть следующие причины:

- ухудшается маневренность – осложняются движения в любом направлении;
- отсутствует возможность нанесения сильного и длинного удара;
- увеличивается степень уязвимости для головы и туловища, по причине их раскрытости;
- повышается риск потерять равновесие, особенно в момент активных атак соперника. Однако и здесь находятся уникалы, которым так боксировать удобно, и они прибегают к такой стойке в ряде случаев.

Стоять **слишком фронтально** по отношению к сопернику чревато следующими моментами:

- уязвимость области печени;
- снижение силы удара задней рукой;
- во время атаки соперника не получится эффективно отступить назад.

Чрезмерно боковая стойка, где передняя и задняя нога стоят практически на одной линии, с одной стороны осложняет задачу соперника в момент атаки и не мешает при этом работать левой рукой, но с другой:

- снижается устойчивость;
- исключается возможность нанесения эффективного удара правой рукой, и осложняется работа боковыми;
- отсутствует возможность боковых перемещений;
- при заходе оппонента за ногу и сокращении им дистанции – повышается степень уязвимости и вероятность потерять равновесие даже после непрямого его попадания левым боковым.

Таким образом, классическая стойка, которую мы рассмотрели, снова подтверждает то, что является оптимальной с точки зрения всех перечисленных параметров. Она позволяет боксеру сильно быть, эффективно защищаться, уверенно передвигаться по рингу. Однако, в зависимости от конкретной ситуации, боксеры могут временно прибегать к различным вариациям.

Прямой удар в боксе



Все о правом прямом в голову

Прямой удар является основой основ не только в боксе, но и в других видах контактных единоборств. Все гениальное – просто, и путь от точки А к точке Б также является наиболее простым и коротким. Однако «просто» – это довольно относительно, потому как даже обычный прямой удар в боксе, отточенный до совершенства, это своего рода искусство.

В нашей статье поговорим о технике удара правой рукой (для правши), о том, что на него влияет, и какие мышцы участвуют при его нанесении.

Техника правого прямого

Так как данное пособие предназначено для людей, уже имеющих определенные навыки и познания в боксе. Поэтому мы не будем разбирать подробно технику нанесения этого удара, а укажем на основные моменты, которые не стоит упускать из внимания:

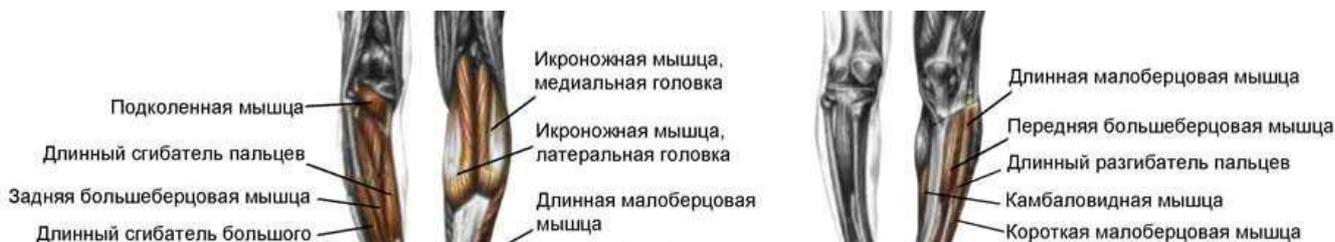
1. Вес тела изначально на задней ноге, правое плечо опущено и расслаблено.
2. Правая стопа развернута наружу перед нанесением удара, а первое движение – резкое заворачивание ее вовнутрь в момент разворота бедра и приставления правой ноги к левой.
3. Не нужно начинать движение с правого плеча – оно должно включаться с работу не раньше импульса, заданного ногами и тазом.
4. В момент нанесения правого прямого левое плечо должно быть силой отведено назад. Это придаст резкости при повороте корпуса, сказавшись на силе удара.
5. Кулак крепко сжимаем непосредственно перед столкновением с целью, заворачивая вовнутрь.
6. В пиковой фазе рука должна быть выпрямлена.
7. Не заваливаемся вперед, не тянем голову вперед, а также не забываем о защите – левый кулак у подбородка, а правое плечо приподнято и защищает правую его часть. Кроме того, при отходе желательнo выбросить левый прямой, на случай возможной контратаки. Руку забираем по обратной траектории максимально быстро.

Вот, собственно, и все. А теперь рассмотрим факторы, от которых зависит техника удара в боксе.

Рабочие мышцы и ключевые факторы

Постановка удара в боксе (причем, любого) предполагает непрременную синхронизацию работы ног и остальной части корпуса, включая руки. Каждое движение имеет свою очередность и представляет собой часть единой цепи, где любое слабое звено сказывается на общей продуктивности. То есть, если мы знаем, что при нанесении удара задействован пресс, из-за недостаточного развития его мышц мы обязательно потеряем в скорости, хлесткости или силе. Однако не будем забегать вперед – перечислим, какие основные мышцы задействует прямой удар в боксе правой рукой:

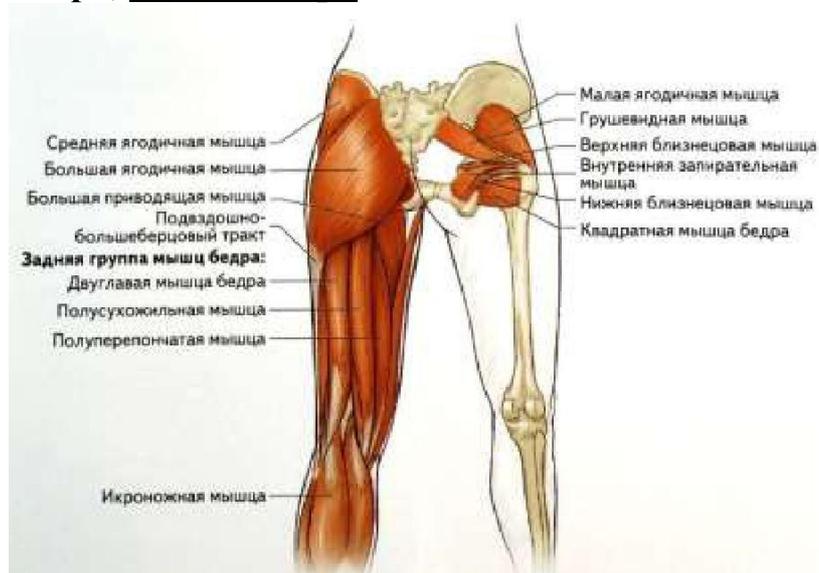
1. Мышцы голени.



Мелкие мышцы отвечают, в том числе, за координацию спортсмена, за то, насколько качественно он передвигается на ногах, перенося вес тела из стороны в сторону. По сути, в момент нанесения удара голень задействована довольно слабо. Но, говоря о правом прямом, мы должны обязательно учитывать аспекты защиты –

вам обязательно нужно будет уйти от возможного контрудара, и без крепких ног здесь не обойдется. Плюс – вам нужна устойчивость при выполнении удара, и чем мягче покрытие, на котором вы стоите, тем крепче должны быть мышцы голени.

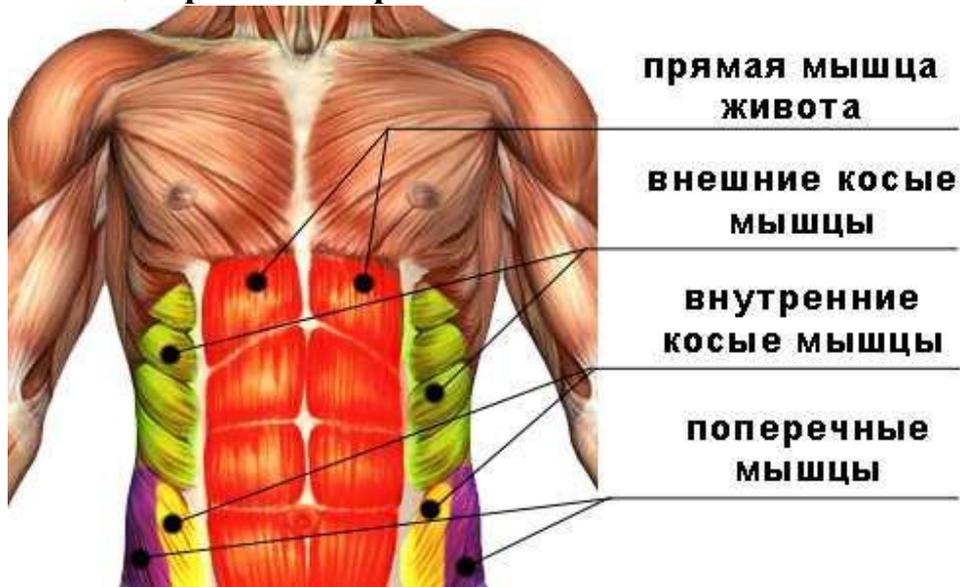
2. Бедро, мышцы кора.



От импульса, заданного снизу движением ноги, зависит сила вашего конечного воздействия на цель. Постановка удара в боксе начинается именно с ног,

и их сила определяет не только качество передвижений по рингу. Здесь же отмечены и мышцы кора, поскольку они включаются в работу практически одновременно с ногами и являются тем самым звеном в цепи, которое отвечает за ее общую прочность.

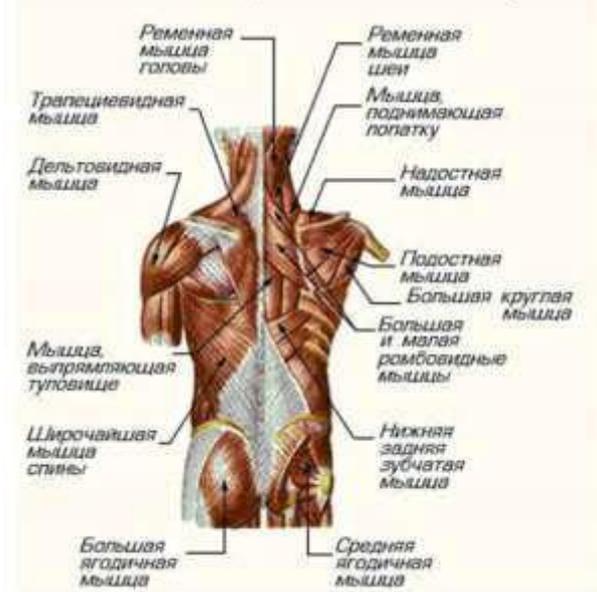
3. Мышцы брюшного пресса.



Ни нанести удар, ни качественно уйти от контратаки, отскочив назад или отклонившись, невозможно без функционального пресса. Он – центр вашего тела, центр пружины, которая во многом отвечает за «взрыв». Косые мышцы отвечают за разворот корпуса при выполнении удара, отводя левое плечо назад одновременно с подачей правого вперед.

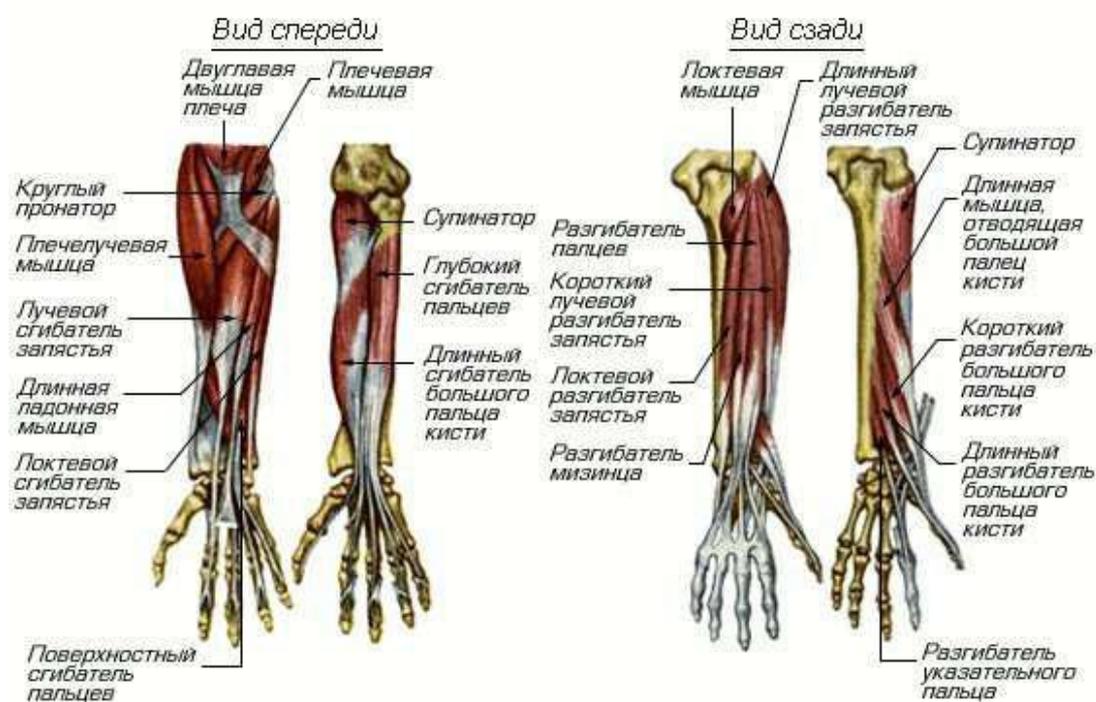
4. Спина и плечо.

Мышцы спины и плечевого пояса человека (поверхностные мышцы частично удалены справа)



Вы видели спины боксеров? Практически всегда они являются их визитными карточками, как шеи и уши у борцов. Это – крупная мышца, и прямой удар во многом зависит от взрывной силы тех же крыльев. В этом несложно убедиться, недолго поработав в паре или постучав по мешку. Также не следует забывать и о трапеции. Плечи в боксе играют вообще огромную роль, и об этом говорится в отдельном разделе, поэтому здесь повторяться будет излишне.

5. Кисть и предплечье.



От того, насколько плотно сжат кулак непосредственно в момент его столкновения с целью, зависит сила и эффективность прямого удара в боксе. Кроме того, деформация в любую из сторон должна быть минимальной – она не только ослабляет удар, но и увеличивает вероятность получения травмы.

6. Бицепс.



Для многих это будет чем-то удивительным, но участием бицепса ни в коем случае нельзя пренебречь, обсуждая правый прямой. Несмотря на то, что такой удар предполагает разгибание руки, что вроде бы влечет за собой необходимость работы трицепса, именно сгибатель играет большую роль. Почему? Да потому что руку в нашем случае разгибает не трицепс, а тот самый импульс, который мы задали ногами и продолжили остальной частью корпуса. Трицепс нужен, но не в такой степени, как это может казаться. Он «выезжает» за счет инерции, а вот на бицепс ложится функция забрать руку назад, согнув ее, и без этого невозможно нанести хлесткий удар.

Вот так, снизу вверх, мы рассмотрели рабочие мышцы, принимающие участие при выполнении правого прямого в боксе.

Упражнения для специальных мышц

Специальными мышцами назовем те ключевые группы, которые мы перечислили выше. Чтобы не делать статью бесконечно длинной, приведем в пример по несколько упражнений под каждую группу мышц.

Мышцы голени

Здесь есть масса элементов, которые можно продуктивно использовать. Например:

- прыжки на скакалке;
- передвижения по настилу ринга или по песку, с имитацией ударов;
- быстрые прыжки на одной ноге (можно перепрыгивать нарисованную линию или невысокое препятствие, например, трубу небольшого диаметра);
- длинные прыжки на одной ноге (задача – совершать максимально длинные прыжки в одно касание).

Также можно качать икры в специальном тренажере.

Мышцы бедра и кора

Конечно, здесь также желательно выполнять максимум прыжковых упражнений, развивая плиометрический навык для наращивания взрывной силы. Некоторые упражнения:

- выпрыгивания из глубокого приседа (как вперед, так и назад);

- запрыгивания на тумбу;
- выпады с отягощением;
- прыжки с подниманием бедра (отлично подойдет степ или любое возвышение высотой 30–40 см, на которое поочередно в прыжке вы в касание ставите ногу). Также подойдут обычные приседания со штангой, а об упражнениях для мышц кора можно почитать в отдельном разделе.

Пресс

Можно было включить эту группу в мышцы кора, но они умышленно вынесены отдельно. Специальные упражнения на пресс, которые могут быть использованы в боксе, также описаны в специальном разделе. Их выполнение поможет сделать ваш прямой удар более быстрым и не таким энергозатратным.

Спина и плечи

Подтягивания и еще раз подтягивания. Это в своем роде базовое упражнение способно развить лучшие качества у каждого спортсмена. Кроме этого, можно использовать помощь тренажерного зала в виде:

- вертикальной тяги блоков за голову или перед собой;
- горизонтальной тяги блоков к животу сидя;
- тяги гантели в наклоне и другие упражнения.

Но не забывайте при этом, что вам нужна не только масса крупных мышц, но и их взрывная сила. Если вы не будете «разбрасывать» руки с глубоким включением спинных мышц, со скоростью можно будет попрощаться.

Также прямой удар в боксе не будет быстрым без плеч, упражнения для которых также были описаны ранее.

Бицепс, предплечья и кисть

Развивать бицепс направленно может иметь смысл лишь в том случае, если он у вас откровенно отстаёт. Боксер – не бодибилдер, ему дополнительные объёмы могут лишь осложнить жизнь, поэтому вполне можно ограничиться упражнениями, где он принимает вторичное участие. Это все виды тяг, включая перечисленные упражнения для спины, а также стандартная работа в парах и на мешках.

Для развития этих групп мышц можно перечислить следующие упражнения:

- работа с кистевыми эспандерами;
- подтягивания на перекладине (можно классические чередовать со взрывными);
- удерживание пальцами отягощения (например, блина от штанги);
- отжимания на кулаках, пальцах, на тыльной стороне ладони и прочие.

Кроме того, не следует забывать, что предплечья и кисти работают и при нанесении ударов.

Поговорив о технике прямого удара в боксе, а также разобрав примеры упражнений на ключевые мышцы, можно уверенно сказать, что выполнение этих рекомендаций качественно улучшит ваши результаты.

Ноги в боксе – как и зачем их тренировать?



Все о работе ног в боксе

Виды спорта, в которых ноги играют вторичную функцию, можно перечислить на пальцах. Но мы не будем ничего перечислять, мы лишь констатируем, что ноги в боксе – неотъемлемый элемент, поэтому над их развитием нужно работать достаточно интенсивно.

Зачем нужны ноги в боксе

Во время спарринга спортсмен не просто непрерывно находится в вертикальном положении, он пребывает в движении, которое при этом не должно быть хаотичным. Если ноги являются слабым звеном и подводят в какой-то момент, теряется координация, скорость всех движений, начинают опускаться руки. Потому что ноги к боксе – это основа. Хотя из этого не следует, что другие группы мышц нужны в меньшей степени, и мы об этом говорится в других разделах. Давайте определим ряд ключевых функций, которые ноги выполняют в боксе:

- сила удара;
- маневренность;
- координация движений;
- скорость передвижений;
- повышение общего уровня функциональной выносливости.

Сила удара

Она напрямую зависит от ног, так как первичный импульс исходит именно оттуда, а уже потом раскручивается вверх по туловищу и уходит в конечную точку руки. В нашем случае это кулак, но при других условиях это может быть ладонь или нижняя ее часть. Но это применимо, например, для уличных эпизодов, в боксе же это называется ударом открытой перчаткой и является нарушением. Я лишь о том, что общая биомеханика движения сохраняется, и в любом случае старт должны задавать ноги.

Маневренность, координация и скорость

Хорошая работа ног в боксе – это искусство. Но кроме эстетической задачи, быстрые и маневренные движения обеспечивают возможность более острой атаки и качественной защиты. В противника, хорошо передвигающегося на ногах, попасть очень сложно: он постоянно смещается, легко уходит, делая это с сайд-степами, и проваливает оппонента.

Общая выносливость

Большая машина с маленькими колесами не может быть в достаточной степени функциональной. То же можно сказать и о боксере. Чем слабее ноги на фоне массивного верха, тем они быстрее устанут, тем большую нагрузку несет позвоночник, тем слабее мышцы кора, которые так важны в боксе. Ни одно

сложное движение не может быть выполнено качественно и эффективно при слабых кондициях перечисленных зон.

Слабые ноги выйдут из строя раньше желаемого, циркуляция кислорода нарушится, спортсмен начнет помогать себе другими частями тела, делая лишние движения, и, тем самым, уставая все больше. Частота сердцебиения увеличивается, сердце начинает нести повышенную нагрузку, кислорода катастрофически не хватает, и приходит всему конец. И этот принцип домино в нашем случае начинается именно с ног.

Тренировка ног в боксе



Игровые виды нередко включены в программу спортивной подготовки боксеров. Это может быть футбол или баскетбол, но общая суть этой затеи состоит в некотором смещении акцентов с элементов специальной подготовки, где психологически человек расслабляется, но при этом продолжает выполнять физическую работу.

И заключается она в передвижениях, которые направлены на совершенствование мышечных навыков ног, улучшение координации и так далее.

Как многие могли слышать, отец Василия Ломаченко направил будущего чемпиона сначала на занятия танцами, что произошло еще в детском возрасте. Его отец – гениальный тренер, это невозможно оспорить. Как и должно быть, он отличный психолог, без чего невозможно вывести воспитанника в ряды мировой элиты. Но все же первоочередной задачей танцевального кружка являлось улучшение работы ног будущего боксера. Несколько лет чемпион делал то, чего не любил, чтобы всю последующую жизнь заниматься любимым делом. И ноги Василия начались с танцев.

Это небольшое отклонение в сторону лирики, чтобы более наглядно указать на то, о чем говорится. Один заслуженный тренер СССР говорил, что **боксер должен уметь** делать все. Ему не должны быть чужды гимнастические элементы и различные виды силовой подготовки. Он должен быстро бегать, плавать – летом и ездить на лыжах – зимой. И снова мы анализируем и понимаем, что все продолжает отталкиваться от ног. Работа ног в боксе – то необходимое, без чего не спасут ни сильные руки, ни семь пядей во лбу.

Упражнения для ног в боксе

Велотренажер или обычный велосипед, бег, приседания – все это совершенно не исключается из программы спортивной подготовки боксера. Скорее, это то, что в обязательном порядке должно в ней присутствовать. Но есть элементы, которые особенно нужны. Перечислим и разберем их вкратце.

Выпрыгивания из глубокого приседа

Отличное плиометрическое упражнение, для выполнения которого не нужно совершенно ничего, кроме свободного пространства. Очень важно менять направление прыжка, делая это не только вперед, но и назад. Прыжок должен быть максимально энергичным, как можно дальше вперед, на земле не задерживаемся. Количество раз писать бесполезно – многое зависит от подготовки спортсмена и от качества выполнения, поэтому работайте до ощущения сильного жжения. Терпите.

Работа ног по кругу, или паровозик

Исходное положение – стоя, ноги вместе. Затем с максимальной частотой, очень мелкими шажками вы двигаетесь по небольшому импровизированному кругу. Лево́й-право́й, лево́й-право́й – 10 кругов по часовой стрелке, а затем 10 – против. Чем чаще и мельче шаг, чем качественнее и чище круг, тем тяжелее работа.

Почему паровозик? Работа ног будет напоминать стук колес поезда.

Прыжки на скакалке

Скакалка – неременный атрибут любого боксера. Упражнение нагружает икроножные мышцы, укрепляет другие зоны ног и является неплохим кардио. Обычные, двойные, перекрестные прыжки, чередование темпа и ног – все это невероятно полезная работа, направленная в числе прочего на улучшение координации движений. Все это качественно улучшает работу ног в боксе.

Запрыгивания на тумбу



Роль тумбы может играть любое возвышение, будь то колесо, лавочка или элемент ринга. При относительно небольшой его высоте можно

прыгать, попеременно ставя на него поднимаемую ногу. По сути, задача здесь будет сводиться в попеременном касании стопой поверхности тумбы. Упражнение может поначалу показаться легким, но после двух сотен прыжков вы измените свое мнение.

Выпрыгивайте выше, **делайте качественный прыжок**, ноги станут ватными через время, но очень скоро вы увидите первые плоды, делая это упражнение регулярно.

Также можно просто запрыгивать на тумбу, спрыгивая обратно, а можно перепрыгивать через лавочку – эти упражнения расписаны подробнее в разделе «Круговая тренировка в боксе».

Челнок



Работа в челноке с подключением передней, а затем и задней руки – упражнение, которое не только укрепляет ключевые мышечные группы, но и совершенствует соответствующий навык движения. Многократное повторение позволяет заложить

в память на мышечном уровне элемент, без которого не было бы бокса. Безусловно, очень важно поставить правильную технику, чтобы эффективно ее развивать и в дальнейшем.

Полезной работой будет челнок в ринге, на более мягком покрытии. Это заставит ваши ноги работать более тяжело и качественно. Делая движение вперед, не

забывайте **отпрыгивать полноценно назад.**

Также работу в челноке можно сочетать в комплексе с обычными передвижениями или боем с тенью. Кроме того, можно стать в углу ринга, взявшись руками за канаты в обеих сторон от стойки, и импровизировать работу челноке. Направление движений можно постоянно менять, но фактически вся работа будет происходить на месте.

Упражнения для мышц кора в зале

Итак, перечень упражнений для мышц кора, которые мы здесь рассмотрим:

1. Базовые упражнения.
 2. Гиперэкстензия.
 3. Гимнастическое колесо.
 4. Сведение и разведение ног в тренажере или на блоках.
 5. Наклоны с гантелями в стороны.
 6. Тренировка с медицинболом.
- Разберем все это более детально.

Базовые упражнения

О значимости и эффективности базовых упражнений в развитии каждого спортсмена сказано многое.

Приседания для развития мышц кора играют большую роль, при условии их правильного выполнения. В противном случае эффект будет противоположным. Приводящие мышцы и сгибатели бедер, ягодицы, пресс, спина – в этом упражнении принимает участие все, что нам необходимо. Но формула остается той же – польза для мышц кора и спины будет куда выше от 15 повторений, нежели от 8.

Гиперэкстензия



Сегодня об этом упражнении слышали все. Но далеко не все делают его правильно.

Техника выполнения

Здесь описана гиперэкстензия в разрезе анализа самых распространенных ошибок при ее выполнении.

- Руки, находящиеся за головой в «замке», произвольно создают давление и избыточную нагрузку на затылочную часть, а значит, и на шейно-грудной отдел позвоночника.

Лучше всего ладони или пальцы держать около висков или ушей, либо же скрестить на груди. Голова направлена перед собой.

- Верхняя фаза корпуса расположена слишком высоко, образуя чрезмерный прогиб в пояснице.

Вполне достаточным станет достижение ровной линии, состоящей из ног и туловища. Остальная работа не только не является полезной, но также может негативно отразиться на вашей пояснице.

- Слишком быстрое опускание корпуса.

Во-первых, негативная фаза любого упражнения, как правило, выполняется дольше, во-вторых быстрое опускание создает «смазанную» нижнюю точку амплитуды и провоцирует рывок, за счет последующего маха туловищем. Это является неэффективным и – опять же – бесполезным, поскольку в нижней фазе в этом случае мышцы, фиксирующие поясничный отдел позвоночника, сначала резко выходят из тонуса, затем так же резко сокращаются.

- Стремление к отягощениям.



Мы с вами рассматриваем гиперэкстензию в качестве элемента тренинга мышц кора, поэтому залогом качества здесь станет как раз количество. Выполняйте упражнение до жжения в мышцах и полного утомления. Кроме этого, у вас должно быть достаточно сил, чтобы сделать секундную паузу, задержавшись в верхней отметке, а в нижней фазе спина должна несколько округлиться в пояснице, которая не скажет «спасибо» за дополнительный вес.

Помощь за счет сокращения мышц ног.

Как и любой рывок, это облегчит упражнение, но сделает его не таким эффективным.

Повороты корпуса в стороны.

Этого делать категорически не нужно. Вместо пользы вы можете нанести только вред.

Избегая этих ошибок, вы сделаете свою гиперэкстензию правильной и качественно разовьете заднюю часть мышечного корсета.

Итак, польза от гиперэкстензии:

- развитие задней части бедра;
 - тренировка ягодиц;
 - укрепление кора в поясничном отделе (помимо прочего, осанка).
- Гиперэкстензия – упражнение, которое любят рекомендовать многие врачи.

Гимнастическое колесо



Самое элементарное упражнение для мышц кора с гимнастическим колесом – это работа с переходами из положения на коленях в положение лежа. Хотя по своей сути оно далеко непростое, и многие жалуются на то, что ощущения в следующие два дня после выполнения этого упражнения становятся тяжелее, чем после любого тренинга на пресс.

Техника выполнения

Основная задача – «прокатится» на колесе, упираясь в него руками. При этом колени должны оставаться на полу, а верхняя часть бедра и грудь устремляются к

полу. Касание пола должно быть символичным. Вы не должны даже на секунду лечь на него, превращая это в фазу отдыха. В верхней фазе (колесо прикатилось к коленям) также не нужно задерживаться – оканчивается движение в одном направлении и сразу начинается обратное.

Полезьа от гимнастического колеса:

- развитие мышц брюшного прессы, включая косые (важно вытягивать руки максимально вперед);
- укрепление спины (здоровье позвоночника);
- тренинг ягодиц, включая малую ягодичную мышцу.

Отличное упражнение, которое также подойдет для выполнения в домашних условиях.

Сведение и разведение ног в тренажере

Эффективное упражнение, стимулирующее улучшение кровообращения в органах малого таза. Все же еще не в каждом зале есть такие сидячие тренажеры, но зато везде есть блоки, которые можно поднимать, зафиксировав поочередно на каждой из ног трос с креплением. Да, нагрузка несколько сместится, но радикально на картине это не отразится.

Техника выполнения

Сведение ног в тренажере в первую очередь направлено на укрепление внутренней части бедра. Чем большей будет ваша рабочая амплитуда, тем лучше – сводите и разводите ноги максимально. Также постарайтесь не расслабляться в негативной фазе: разводите ноги не быстро, придерживая вес. В качестве альтернативы подойдет работа в блочном тренажере, где ваше усилие будет приходиться на опускание ноги из поднятого в сторону состояния. Алгоритм выполнения – идентичный.

Разведение ног в тренажере в больше степени задействует ягодицы и наружную часть бедра. Выполнять упражнение также следует с большим количеством повторений на максимальную амплитуду. Не гонитесь за весами – здесь цель совершенно другая

В качестве альтернативы – все те же блоки и тросы. Только усилие в этом случае будет приходиться на отведение ноги в сторону. Недостаток этого варианта, в сравнении с сидячим тренажером, состоит в удобстве и количестве затрачиваемого времени (из-за невозможности задействовать одновременно обе ноги). Однако есть и преимущество: в работу включаются ваши «бока».



Полезьа от сведения и разведения ног в тренажере:

- улучшение кровообращения в органах малого таза;
- тренинг ягодичных мышц (как средней, так и малой);
- проработка внутренней и наружной части бедра (в основном работают все же приводящие мышцы).

Включение в свою спортивную программу этого элемента в скором времени даст ощутить плоды.

Наклоны с гантелями в стороны

Здесь все очень просто. Основная направленность упражнения – косые мышцы пресса и нижние мышцы спины. Это частично та самая нагрузка, при которой мышцы кора развиваются в неудобных положениях тела, направляя свои усилия на его стабилизацию.

Техника выполнения

Отягощение находится в одной руке, вторая рука расположена на поясе или у головы, чтобы исключить ее помощь посредством произвольных рывков и создания дополнительного противовеса. Наклон должен производиться в сторону руки с гантелью, траектория наклона – исключительно в сторону, без движений

назад или вперед. Таз сохраняется неподвижным, все движения выполняются плавно, без рывков – «тянуть» следует с помощью изолированной, целевой группы мышц.

Рабочие фазы – и при наклоне, и при выпрямлении туловища. При наклоне в левую сторону нагружается правая сторона тела, в правую – левая.

Полезьа от наклонов с гантелями в стороны:

- развитие мышц пресса (наиболее активны косые мышцы);
- укрепление нижних мышц спины (включая квадратную поясничную);
- проработка ягодичных мышц.

Можно перечислить еще некоторые стабилизирующие мышцы, в частности, ромбовидные, и другие группы, однако это касается и других перечисленных упражнений, но наше внимание направлено ведь исключительно на зону кора, поэтому незачем говорить о косвенном участии, например, плеча.

Тренировка с медицинболом



Эффективность любых упражнений с медицинболом достаточно высока. В некоторых случаях его можно заменить диском от штанги подходящего веса.

Тренировка с медицинболом или с диском строится на вращательных и поворотных движениях или

наклонах корпусом. С этим спортивным мячом можно выполнять даже элементарные упражнения для пресса, используя его в качестве эффективного утяжелителя.

Пошаговые повороты корпусом в стороны, «скручивания» – это и многое другое можно выполнять с медицинболом или любым подходящими отягощением.

Мышцы пресса в боксе

Зачем нужен пресс? Странный вопрос, ответят многие. О красивом животе мечтают все – и женщины, и мужчины. Этот элемент мышечного корсета очень полезен и в боевых единоборствах, в частности, в боксе.

Поговорим о функции и тренировке мышц пресса в боксе, разобрав ряд специальных упражнений, направленных на их развитие.

Функции пресса в боксе



В первую очередь, хороший пресс является своеобразным **щитом для части туловища**. Чем сильнее развиты его мышцы, тем качественнее становится этот щит. Однако надеяться на то, что он выдержит сильные удары, не следует, поэтому в приоритете становятся грамотные защитные действия. Боксеры хорошо знают, что удары соперника, попадающие в блок (например, по локтям, прижатым к корпусу), довольно хорошо

передаются и на корпус, поэтому дополнительный мышечный корсет здесь просто необходим.

Ни одно сложное движение, ни один удар невозможен без участия мышц пресса. Мы говорили об этом и в разделе о мышцах кора, которые всецело задействованы в контактных единоборствах. Для того чтобы хорошо «стрелять»

руками, ноги и центр тела должны задавать качественный импульс. Пресс также расположен в этой зоне, и его мышцы должны уметь качественно сокращаться. Более подробно об этом можно прочитать в разделе «Плиометрика в боксе». Кроме того, пожалуй, ни один элемент специальной подготовки боксера не может обойтись без участия пресса, будь то прыжки, работа с кувалдой, отжимания и что-либо другое.

Сильный пресс **снижает вероятность травм** в боксе. Прежде всего, это касается позвоночника и самой слабой его зоны – поясничного отдела. Дело в том, что при нанесении некоторых ударов (боковые и удары задней рукой) туловище разворачивается, и позвоночные диски получают повышенную нагрузку, причем это происходит очень быстро и резко. Например, если правша бьет правый прямой, он активно разворачивает корпус, а позвоночный столб в области поясницы держится благодаря прессу и мышцам спины в этой зоне. Именно они обеспечивают его относительно стабильное положение, снижая вероятность смещения дисков друг относительно друга, и тренировка мышц пресса является важной составляющей подготовки боксера.

Не лишним будет сказать, что развитие мышц брюшного пресса улучшает

и показатели выносливости. Эти мышцы позволяют держать спину в вертикальном положении, снимая с нее часть нагрузки. Это, в конечном счете, помогает спортсмену дольше и качественнее передвигаться по рингу во время тренировки или боя.

Таким образом, пресс выполняет следующие функции:

- защищает корпус во время защитных действий;
- участвует при нанесении ударов;
- снижает вероятность травм позвоночника;
- улучшает выносливость.

С ролью пресса в боксе разобрались, теперь рассмотрим варианты того, как его можно тренировать.

Тренировка мышц пресса в боксе

Рассмотрим несколько распространенных упражнений, используемых в боксе и других контактных видах единоборств.

Набивка пресса Суть здесь состоит в нанесении ударов в область живота, которые могут

производиться в различном темпе и быть разной силы. Прежде всего, за мышцами пресса скрываются внутренние органы, которые деформируются в момент столкновения корпуса с любым препятствием. Тренировка с применением легких

ударов позволяет в некоторой степени адаптировать тело к подобным действиям, а также способствует психологической привыкаемости к такого рода стрессу.

Однако такая методика позволяет еще и напрямую проработать мышцы пресса, которые вынужденно сокращаются, принимая удар. Причем, это сокращение происходит настолько быстро, реагируя как на стресс, что такого эффекта сложно добиться при выполнении стандартных упражнений. Однако это совершенно не означает, что набивка исключает необходимость в других тренировочных элементах.

Тренировка пресса с партнером Вообще, многие упражнения на пресс в боксе – да и не только на пресс –

могут выполняться и выполняются в парах. Например, спортсмен №1 лежит на

спине, а спортсмен №2 стоит у его головы (голова расположена между ног), лицом в направлении ног спортсмена №1. Первый номер поднимает ноги, а партнер с силой отталкивает их, стремясь вернуть их на поверхность пола (ринга, мата и т. п.). Задача спортсмена №1 состоит в сопротивлении таким толчкам и возврату ног в поднятое положение.

Здесь усилие первого номера можно разделить на две фазы: сопротивление и возврат. Это позволяет эффективно проработать мышцы брюшного

пресса. **Важно:** держать высокий темп и стараться не сгибать ноги. Спортсмен №2 может отбрасывать ноги партнера не только в прямом направлении, но и в стороны, заставляя того задействовать косые мышцы живота.

Подъемы корпуса лежа

Довольно необычное упражнение, но это отличная тренировка мышц пресса, направленная на их субмаксимальное сокращение в конечной фазе.

Исходное положение – лежа на спине, с широко расставленными ногами. Руки сомкнуты за головой. Задача – поднимать корпус, где последней фазой является касание сведенными локтями поверхности пола. Именно в этот момент мышцы пресса получают момент максимального сокращения, и вы это отчетливо ощутите. Наиболее эффективным решением станет использование этого упражнения как второстепенное, выполняемое после основного. Это позволит снизить количество повторений, при этом качественно проработав целевые мышцы.

Прыжки для косых мышц живота

Постановка ног – узкая, руки согнуты в локтях и подняты на уровне груди, темп выполнения – высокий. Задача состоит в быстрых и невысоких прыжках, во время которых нижняя часть тела (от поясицы до стоп) резко разворачивается влево-вправо. Один прыжок – один поворот.

Плечи в этот момент разворачиваются в противоположное ногам направление, создавая большее скручивание в зоне пресса. В самом начале упражнение может показаться легким, но не стесняйтесь, продолжайте – сделав большое количество темповых повторений, вы ощутите эффект.

Плечи – упражнения для развития и их роль в боксе

Многие знают о существовании спортивной дилеммы, заключающейся в проблематичном совмещении бодибилдинга и контактных единоборств. Другими словами, чем больше качаться, тем больше забиваются мышцы, и тем сложнее потом «разбросать» руки. Да и вообще, чем больше мышечная масса,

тем она тяжелее, тем в большем количестве кислорода она нуждается, а это непросто, и требует крепкого, натренированного и здорового сердца.

Мышечная масса в боксе

Силовой тренинг в боксе должен быть очень грамотно поставлен. Это то, без чего обойтись нельзя, но очень сложно не нарушить тонкую грань, за которой руки просто перестают «лететь». Все, кто занимался и занимается боксом, отлично поймут этот момент. Надо ли специально качаться в боксе? Нет, – кричат одни, да, – утверждают другие. На стороне каждого из этих мнений есть изрядная доля правоты, но такая **двоякая философия** часто ставит в ступор некоторых спортсменов. Особенно страдают те, кто в силу тех или иных обстоятельств сменил не одного тренера, и разные мнения в подготовительной методике не могут не сбивать с курса.

В этом разделе мы не будем говорить о поиске золотой середины. Признаем лишь, что факт негативного влияния элементов бодибилдинга на бокс однозначен. В этом необходимо соблюдать осторожность, не переусердствовать с накачкой мышц, а специальная подготовка должна, безусловно, преобладать. Но есть мышечные группы, которые не боятся быть чрезмерно развитыми. И это плечи.

Зачем нужны плечи в боксе

Плечи в боксе играют большую роль. Они позволяют боксеру держать руки там, где он их должен держать, и делать это столько, сколько это нужно делать. И все хорошо знают, что даже для реализации такой, казалось бы, безобидной функции нужны силы.

Без сильного плеча не может быть полноценно поставлен удар, оно является основой для пребывания руки в вытянутом положении, оно участвует в задании ей импульса, и в этом легко убедиться, попробовав побоксировать

с перетренированными плечами. Уставшее плечо не позволит даже элементарно джебить, оно не даст отработать полноценно передней рукой. Заднее же плечо должно быть расслаблено и опущено (мы рассматриваем классику бокса), это дает возможность для нанесения более мощных ударов сильной рукой. Но ведь для того, чтобы полноценно расслабить мышцу, она должна быть сильной. Эдакий парадокс. В противном случае боксер бьет менее эффективно, выглядит более скованно и быстрее устает.

Упражнения на плечи в боксе

Упражнений для развития мышц плеч можно перечислить множество, но мы разберем здесь некоторые из них, которые примем как наиболее эффективные.

Жим штанги из-за головы

Одно из немногих упражнений из мира бодибилдинга, которое в чистом виде пересекается с боксерским арсеналом упражнений, это жим штанги из-за головы сидя. Выполнять его можно как с помощью штанги, так и в тренажере Смита. Здесь важно соблюдать технику выполнения, так как это упражнение довольно травмоопасно. Первое, чего следует опасаться, это травма плечевого сустава, второе

– повреждение позвонков грудного отдела.

Некоторые особенности

Если у вас есть с этим какие-то проблемы, лучше воздержаться от выполнения данного упражнения – на восстановление уйдет больше времени, чем будет получено пользы. Можно аккуратно работать с небольшим весом, но в этом случае я бы тоже поспорил об эффективности. Особенно в свете большого количества других упражнений на плечи.

Выбрасывание штанги перед собой

Этот элемент специальной подготовки в боксе отлично

развивает плиометрический (буду так его называть) навык мышц, изрядно нагружая плечи. Некоторые спортсмены заблуждаются, делая ставку на небольшое количество повторений при выполнении этого упражнения. Это может привести лишь к техническим ошибкам, а сделать 10–15 раз – занятие ненужное. Не думаю, что есть смысл браться за вес, если вы не можете правильно выбросить штангу не менее 30 раз за подход.

Некоторые особенности

Здесь очень важна скорость выполнения. Точка А – гриф у груди, точка – Б – фаза выпрямления рук перед собой, и эту траекторию нужно научиться проходить максимально быстро. Никаких фаз отдыха.

Подъем штанги над головой

И опять же – вес не может и не должен быть большим. Никаких 10 повторений, если вы работаете полноценный подход, а не добиваете в качестве части серии. Не забывайте о том, что это элемент специальной подготовки, где количество повторений всегда куда больше, чем в бодибилдинге.

Да, нужно сказать подробнее об упражнении. Исходное положение – в наклоне, штанга лежит на полу. А дальше происходит некий симбиоз тяжелоатлетического толчка и рывка: **быстрым движением** штанга поднимается вверх и оказывается над головой на выпрямленных руках. При выполнении, безусловно, нужно следить за правильным положением спины в начальной фазе: во время подъема штанги из нижней точки подрабатывайте ногами, снимая нагрузку с поясницы.

Некоторые особенности

Упражнение выполняется в темпе, исключая паузы в какой-либо из фаз. В верхней точке очень желательно сделать акцент, как бы выстрелив вверх и потянувшись туда – это сделает ваше повторение эффективнее. Отличная работа для улучшения функциональной подготовки и отлично подходит для проработки мышц спины, ног и всего плечевого пояса.

Тяга штанги к подбородку Еще один элемент из мира качалок. Однако там не советуют браться за гриф

слишком узко, но у них ведь совершенно другие цели. Делайте это упражнение в обычном режиме, чувствуя, как тянется и работает задняя дельта.

Разводка гантелями

И снова мы видим известное в бодибилдинге упражнение. Однако украсить его можно тем, что для укрепления мышц плеча в этом случае вполне допустимо использовать читинг – работу с элементами рывка. Также можно разнообразить тренировку, чередуя большие веса (на 10–15 повторений) и маленькие (более 20).

Некоторые особенности

Основная задача – почувствовать, как наливаются ваши плечи. Можно работать до отказа – хуже не будет.

Вращение медицинбола (диска от штанги) над головой Отличное упражнение, не дающее плечам расслабиться. Каждая фаза является

рабочей. Нужно просто описывать круги над головой, или опуская снаряд до пояса в нижней части предполагаемой окружности – неважно. А важно то, что при любом раскладе работает целевая группа мышц. Да и не только она.

Некоторые особенности Чтобы не нагружать себя чрезмерно тяжелым снарядом и не изнурять себя

слишком длительной работой с легким, можно использовать это упражнение, скажем, после разводки тяжелыми гантелями или после силовых жимов.

Работа на тяжелом мешке Правильно построенная работа на мешке может заменить самую тяжелую

тренировку, как в функциональном плане, так и просто «разорвать» мышцы ваших плеч. Что для этого нужно? Да просто методичная работа левой-правой в высоком темпе. Насколько высоким? Чтобы вы не выдохлись раньше, чем начнут гореть ваши плечи. Думаю, с ритмом определиться будет несложно.

Некоторые особенности

Не забываем о работе ног под одноименную руку. Просто быстро топчемся ими на месте и работаем в мешок, быстро и плотно. Можно выполнять такую работу в виде обычных подходов, более подготовленные же спортсмены оценят интервальную работу. Как вариант, можно рассмотреть часть схемы, описанной в разделе «Табата и бокс».

Бой с тенью с гантелями



Только не тот бой с тенью, который ориентирован на развитие техники, совершенствование работы ног и так далее. Мы же ведь говорим о тренировке плеч, и это для нас здесь первично. Поэтому берем небольшие гантели (можно попробовать начать с 0,5 кг), становимся в стойку и методично работаем передней рукой на протяжении трехминутного раунда. Не обязательно постоянно бить, можно просто финтить, а единственное условие – **не опускать рабочую руку**, и вы через три минуты оцените это упражнение. Точно так же можно отработать в зеркальной стойке.

Можно стать фронтально и побить с гантелями левый-правый в воздух без перерыва на протяжении того же раунда. Можно включить сюда апперкоты и боковые, которые будут чередоваться по кругу. Не суть, основная задача ведь плечи.

Некоторые особенности

Тренировка с более легкими гантелями позволит в большей степени наработать навык быстрого мышечного сокращения, вес же потяжелее заставит удерживать руку в более высоком статическом напряжении. Поэтому очень желательно разнообразить тренировочный вес.

Не забывайте о том, что это упражнение не ориентировано на совершенствование техники – оно направлено на развитие целевых мышц.

Тренировка вестибулярного аппарата

Многих укачивало в детстве, а кто-то страдает этим и сейчас. Это может происходить в транспорте, на аттракционах и в любых местах, где наше тело испытывает ощущения, отличающиеся от привычных. Большинство говорит, что у них слабый вестибулярный аппарат, будто находя в этом какое-то объяснение. Но разве может быть объяснением лишь осознание своей проблемы, которую при этом вполне можно решить

Зачем нужен вестибулярный аппарат

Орган, отвечающий за координирование положения тела при его движении в пространстве, называется вестибулярным аппаратом. Все хорошо, когда это движение является спокойным и поступательным. Еще легче, когда его нет. Но даже привычный поворот головы в любую сторону изменяет координаты восприятия и требует согласованности в наших телодвижениях. Иными словами, вестибулярный аппарат отвечает за нашу ориентацию в пространстве при сохранении координации движений.

Один из ярких примеров – шатающийся индивид, пребывающий в состоянии алкогольного опьянения. Нет, мы не будем говорить, что ему стоит тренировать в такие моменты свой мозжечок (для упрощения можем рассматривать его в качестве вестибулярного аппарата). Мы лишь укажем, что, как бы он ни старался, ему не удастся наладить связь с ровным миром, а виной всему – временная дисфункция ключевых участков головного мозга.

Трудности с такими процессами ярко отражаются и в обыденной жизни обычного человека, на его походке и движениях. Кто-то плохо ловит мяч, кто-то постоянно роняет предметы или вообще все свое тело, систематически спотыкаясь и падая. Тут уместно вспомнить о большом количестве неловких ситуаций, в которые можно попасть. А о красивой походке, например, и речи быть не может. Проблема ли это? Судите сами.

Возможно ли развивать вестибулярный аппарат?

Человек – уникальный организм. И уж если, как нередко говорят школьные учителя, можно многому научить даже обезьяну, то человек в этом отношении пошел куда дальше.

В одном из своих произведений Федор Михайлович Достоевский сказал: человек – есть существо, ко всему привыкающее. Он отнюдь не имел в виду нашу тему. Однако такое его определение подойдет для того, чтобы охарактеризовать нас во всем. Мы можем привыкнуть к холоду, к теплу, к сложному физическому труду и многому другому. Мы качаем наши мышцы, делаем себя больше, порой в разы. Природа наделила нас способностью расти. Причем, не только физиологически – мы растем и развиваемся во всем, чем направленно занимаемся, будь то интеллект или физическая сила. Слабый вестибулярный аппарат, говорите? Не смешите, для нас это не проблема.

Фокус состоит в том, что этот наш главный герой подлежит развитию. Более того, оно происходит стремительно: при выполнении специальных упражнений, о которых мы поговорим чуть ниже, можно достичь потрясающе стремительных результатов. Но есть одно «но»: столь же стремительно наши усилия сходят на нет при отсутствии соответствующих тренировок.

Как растут мышцы? Да они вынуждены это делать, если вы их нагружаете! Они реагируют на стресс, они – часть того существа, которое ко всему привыкает. И об этом можно говорить на клеточном уровне, рассматривая не одного лишь человека. Так вот, они лишь адаптируются к получаемым нагрузкам. Это как некий условный рефлекс, защитная реакция. Любой навык требует наработки.

Хочешь верного друга в виде крепкого мозжечка – делай то, что ему не нравится. Качайтесь, кружитесь – другого пути нет. Но не нужно пугаться, можно начать с малого. Ну, или смириться. Это будет всего лишь еще один ваш проигрыш той возможности, благодаря которой вы могли бы стать лучше.

Вестибулярный аппарат в боксе

Если обычный человек имеет моральное право выбирать – пусть и небольшое

– улучшать функциональность мозжечка или нет, то у любого спортсмена ситуация с этим вопросом обстоит куда лучше. Еще ярче можно обозначить бокс, где тренировке вестибулярного аппарата уделяется отдельное внимание. Динамичная устойчивость, быстрые смещения и активные движения, способность быстро

восстанавливаться после пропущенных ударов – это все то, о чем мы с вами здесь говорим.

Ни в боксе, ни в любых контактных единоборствах невозможен существенный прогресс без функционально развитого мозжечка. И если регулярное кардио необходимо для развития выносливости спортсмена и его хорошего здоровья, то тренировка вестибулярного аппарата – это тоже кардио, только для головы.

Упражнения для вестибулярного аппарата

Вот у кого хорошо с этим вопросом, так это у гимнастов и цирковых акробатов, где уровни ошибок меряются миллиметрами, а ценой может стать жизнь. Какие же упражнения для развития вестибулярной системы необходимо выполнять?

Тренировка с закрытыми глазами

Самыми простыми вариантами являются методики, позволяющие развивать свои координационные навыки с помощью упражнений, выполняемых с закрытыми глазами. Встаньте на пол, ноги поставьте на ширине плеч и покачайтесь с закрытыми глазами взад-вперед, перекатываясь с пяток на носки. Сначала можно двигаться медленно, а по мере обретения уверенности наращивайте темп.

Можно никуда не перекатываться, а просто поставить ноги вплотную друг к другу и попробовать стоять так как можно дольше. Если такие манипуляции вы проделываете легко, ниже будут примеры и посложнее.

Стоять на одной ноге будет уже не так просто. Еще больше усложнится задача, если вторую ногу вы прижмете ступней к колену первой, опорной ноги.

Кувырки и кружение

Известное в боксе упражнение для вестибулярного аппарата – кувырки. Их можно выполнять как на матах, так и по рингу. В домашних или любых других условиях ориентируйтесь по своим ощущениям: кому-то слишком твердо, кому-то мягко – тут регулируйте процесс сами.

После выполнения серии кувырков боксеры испытывают головокружение, но при этом их задача теперь – отстоять в стойке или отработать бой с тенью, невзирая на проблемы с координацией. От тренировки к тренировке организм привыкает, и проделывать это становится легче. Сделайте несколько кувырков, встаньте и попробуйте выполнить любое привычное (но безопасное) действие, концентрируясь на нем. Не злоупотребляйте до тошноты, прогрессируйте в количестве кувырков постепенно: от тренировки к тренировке.

Также в боксе и прочих контактных видах широко используется кружение вокруг своей оси. Спортсмен может поднять голову вверх и вытянуть руку с указательным пальцем, на котором при кружении и будет сфокусирован его взгляд. Экспериментируя с этим упражнением, помните, что пребывание в вертикальном положении несколько повышает риск потерять равновесие и травмироваться.

Также можно прыгать, делать это с поворотами, да и вообще – больше активности, не зря ведь мы говорили об отсутствии проблем у спортсменов.

Комбинации ударов в боксе: просто, но эффективно

Несколько несложных комбинаций

В этом разделе обсудим наиболее простые и эффективные комбинации ударов в боксе, обговорив их достоинства и недостатки. Мы не будем копаться в каких-то

сложных элементах и связках, которые являются якобы чудодейственными и поражают соперника аки молния. Все гениальное – просто, и соперника поражают как раз простые удары, нанесенные быстро, хлестко и попавшие в цель.

Удары и комбинации в боксе

Немногочисленные виды ударов в боксе могут быть связаны в немалое количество серий. Речь о том, что хорошим бойцом можно быть, не используя каких-то сложных элементов. Потому что самое важное – качество их использования. Обычный боковой или прямой удар в боксе, отточенный до идеала, однозначно превосходит целый ударный арсенал, имеющий какие-то ошибки и погрешности. Для наглядности можно привести параллельный пример, где хороший боксер зачастую бьет руками лучше хорошего кикбоксера: он не расплывается на ноги, его тренировочная программа всецело сконцентрирована на работе рук. При этом данное преимущество может полностью компенсировать отсутствие навыков в работе ногами.

Рассмотрим **основные комбинации ударов** в боксе: самые простые и наиболее используемые. Обратите внимание, что все серии будут рассматриваться с позиции применения их правой рукой. А чтобы избежать излишней тавтологии, в дальнейшем будем использовать следующие несложные обозначения:

- левый в голову – ЛГ;
- правый в голову – ПГ;
- левый в корпус – ЛК;
- правый в корпус – ПК.

Левый и правый прямой Одна из самых простых, но наиболее эффективных серий, называемых

«двойкой». Прямой удар в боксе является основой, без которой невозможно никакое продолжение. Классическая «двоечка» у правши – это левый-правый прямой, где второй удар является акцентированным, а первый может играть даже роль финта.

Вариации выполнения Удары могут наноситься и в область корпуса. Так, левый может наноситься в

голову (но в этом случае чаще является лишь финтом), а акцент идет в туловище. Бывает и наоборот: после нижнего левого, в голову отправляется правый. Однако с дистанции такую «двойку» пробить чаще всего затруднительно, и здесь желательно наличие предшествующих финтов, ударов или других подготовительных действий.

Таким образом, двоечка может выглядеть так:

- ЛГ-ПГ – классика жанра;

- ЛК-ПГ – где появляется возможность для нанесения сильного правого прямого, за счет дополнительного усилия ног и корпуса (как в случае с пружиной);
- ЛГ-ПК – здесь ваша цель состоит исключительно в попадании в корпус, в противном случае даже не следует терять время и силы на подсаживание.

На что обратить внимание

Пауза между первым и вторым ударом минимальна. Правая рука как бы догоняет левую. Чем больше пауза, тем меньше шансов попасть в цель основным ударом. Чем дольше вы будете «думать» с этим основным ударом, тем дольше вы будете оставаться в уязвимом для вашего соперника положении. Вы же не хотите получить навстречу, не доведя свое дело до конца?

При нанесении левого прямого правое плечо должно быть **опущенным и расслабленным**, локоть закрывает печень, а кулак должен закрывать подбородок. Фактически конечная фаза удара слева должна стать своеобразным замахом для удара справа, за счет небольшого разворота в плечах. Именно поэтому одиночный правый прямой удар в боксе объективно слабее и зачастую технически сложнее, чем в составе этой комбинации.

В момент нанесения второго удара левый кулак возвращается к подбородку. При этом вы никуда не заваливаетесь, перенося вес тела на переднюю ногу, что дает возможность для последующего развития. Таким развитием может стать либо отскок назад (и другие формы ухода от возможной контратаки), либо продолжение атаки с левой руки (тут вариантов несколько). Более подробно о двоечке можно прочитать [в отдельном разделе](#).

Удар почтальона

Присутствует эта комбинация не только в боксе, но в других контактных единоборствах. По сути, она является более «удлиненной» двойкой, позволяя в момент проведения атаки сократить расстояние с целью. Первые два удара – быстрые левые джебы, а акцент – снова на правом прямом: ЛГ-ЛГ-ПГ.

На что обратить внимание

«Удар почтальона» можно рассматривать на правах эффективной и наиболее часто применяемой комбинации ударов в боксе. Но здесь, как, впрочем, и везде, очень важна синхронная работа ног. Каждый удар, несмотря на то, что он может быть коротким и быстрым, должен сопровождаться соответствующим подшагиванием.

После нанесения первого джеба вы не возвращаете кулак обратно, снова сгибая руку в локте: **второй удар** должен как бы наложиться на первый. В идеале два этих джеба должны поразить цель, а правый прямой становится завершающим аккордом. Да, не все и не всегда получается идеально, но вашей основной задачей в любом случае является акцентированный третий удар.

Тройка

Чаще всего «тройкой» называют тот же «удар почтальона», только здесь наносится два полноценных джеба, в то время как там один короткий. Так как эти комбинации похожи, мы рассмотрим другую троечку. А затем разберем вариации исполнения.

В классическом случае это выглядит так: **левый-правый-левый**, и все летит в голову. Однако при использовании лишь прямых ударов последний левый нередко оказывается не очень актуальным, в силу чрезмерного сближения с целью. В этом случае прямой удар просто заменяется на боковой. И акцент, надо заметить, должен делаться именно на него.

Вариации исполнения

Итак, сколько у нас может быть вариантов исполнения такой тройки:

- ЛГ-ПГ-ЛГ – все прямые, однако последний возможен боковой. Это мы обговорили.

- ЛК-ПГ-ЛГ – тоже все прямые, за возможным исключением последнего. Здесь первый удар также может играть роль финта, заставляя соперника опустить руки и раскрыться под продолжение комбинации.

ЛГ-ПК-ЛГ – здесь предпочтительнее заканчивать чаще всего именно боковым.

- Основной фокус – игра на контрастах: начали сверху, продолжили снизу, закончили снова верхом. Соперник дезориентирован, и, если дистанция выбрана правильно, он обязательно пропустит.

ЛГ-ПГ-ЛК – здесь акцентирующий удар по печени, однако при этом правый тоже должен быть сильным а не играть роль финта.

•

На что обратить внимание

О работе ног каждый раз говорить не будем – это непреложное условие. В плане защиты – все было сказано в описании «двоек»: элементы используются те же, руки работают совершенно одинаково, так что ничего не изменилось.

Не количество ударов, а их точность Заметьте, используя одни и те же **виды ударов в боксе**, мы создаем

совершенно разные связки.

Двойка – техника и преимущества

Двойка, или ласкательно – «двоекка» в боксе, как и в любых других видах боевых единоборств, является эффективной и самой простой комбинацией. Это два прямых удара, следующих друг за другом, а умение пробивать левый-правый – основа основ. Однако на освоение правильных движений и оттачивание мастерства могут потребоваться годы. В нашей статье разберем основные технические моменты, характерные для этой серии ударов, а также укажем на конкретные ее преимущества.

Техника при выполнении двойки

Разумно будет, если выполнение ударов мы будем рассматривать из положения классической боксерской стойки, о которой мы говорили в одной из предыдущих статей. Мы должны понимать, что браться за проведение серий целесообразно на базе умения наносить одиночные удары. Так, левый и правый прямой должны быть в достаточной степени отточены: вы должны понимать, как

работают ноги, куда уходит плечо и локти, как разворачивается корпус и т.д. Точнее, вы не только должны это понимать: важно уметь делать это.

Первое, на что следует обратить внимание, это то, что оба этих удара должны следовать один за другим. Не монотонное «раз-раз»! А «раз-два», где присутствует четкий акцентированный удар задней рукой (правая для правшей). Вторая рука должна как бы догонять первую, и этот принципиальный момент нужно отчетливо прочувствовать. Следует также добавить, что двойка должна поражать одну цель: как левая, так затем и правая рука должны прилетать в одну точку. Разброс в этом случае уже попросту не будет называться двойкой.

Важно помнить и о защитных мерах в момент выполнения серии. Здесь минимальная пауза между левым и правым не только повысит эффективность атаки, но и позволит спортсмену сократить временной отрезок между ударами, становясь не таким уязвимым.

После проведения серии недопустим провал вперед: боксер должен уйти от возможной контратаки любым из возможных способов (для правшей):

1. Отход назад посредством отскока (такой отход должен начинаться сразу же после выпрямления правой руки или достижения ей цели). Это классический вариант, позволяющий просто нанести удар и уйти по этой же траектории обратно.
2. Уход в правую сторону, если второй удар сопровождался сайд степом (шаг в сторону). Здесь смещение за левую руку противника должно быть спланировано заранее.
3. Уклон корпусом назад. Самое простое действие, но не очень эффективное при серьезной контратаке.
4. Уклон влево под правую руку соперника. Здесь появляется возможность уйти от вероятного контрудара, после чего продолжить атаку, например, левым апперкотом в печень.
5. Нырок после нанесения правого прямого. В момент такого нырка боксер может сделать финт или нанести удар левой по корпусу, после чего на выходе продолжить атаку с правой руки или отойти в любую из сторон.
6. Войти в клинч. Здесь нужно технически уметь это делать. При этом не каждая ситуация располагает к такому сближению, и данная тактика может закончиться плачевно.
7. Уйти в блок, оставшись на месте или не принципиально сместившись. Здесь в плане защиты основная ставка делается на блок руками, поэтому многое будет зависеть от соответствующих навыков. Хотя в большинстве случаев уйти от удара куда безопаснее, чем принять его даже в перчатки.

Основные технические моменты

Таким образом, основными моментами, на которые следует обратить внимание при нанесении «двоечки», являются:

- соблюдение техники пробивания левого и правого прямого, включая защитные положения локтей и перчаток;
 - задняя рука как бы догоняет переднюю;
 - второй удар обязательно должен быть акцентированным;
 - оба удара приходятся в одну точку;
 - обязательный уход от возможной контратаки.
- Детально рассматривать биомеханику выполнения каждого удара не будем, так как в общем и целом она ничем не отличается от того, что мы подробно рассматривали в одной из статей, говоря о преимуществах левого и правого прямого.

Собственно, такая вот картина получается в общих чертах. Мы выделили основные аспекты, на которые нужно обращать внимание при нанесении двойки в боксе.

Преимущества двойки



Очевидно, что любая серия является более эффективной, чем одиночный удар. «Двочка» не является исключением: эта комбинация коротка, не требует большого расхода сил, но в то же время, как показывает множество случаев, нередко играет решающую роль в боях самого

разного уровня. Здесь почему-то сразу вспоминается Костя Цзю в бою с Забом Джудой, где российскому спортсмену удалось переломить ход поединка благодаря этой

классической серии, отправив соперника в нокаут. И нокаут этот тоже запомнился для многих тем, что Джуда просто не мог прийти в себя, поднимаясь и тут же падая.

И в этом месте стоит сказать, что лучше уметь четко пробивать только двойку, чем уметь многое, но не достаточно хорошо.

Наносить правый прямой в этой серии легче, чем в случае одиночного удара. За счет того, что у вас уже полетел левый, у вас появляется естественный замах, которых можно сравнить с тетивой лука. Так, левая рука уходит вперед, как бы оттягивая туда лук, а правая вскоре выстреливает как из натянутой тетивы. Мне кажется, довольно удачный пример. Но совершенно точно можно сказать, что акцентированный правый прямой в серии будет сильнее одиночного.

Как мы указали выше, после проведения «двоечки» есть несколько вариантов отхода. Каждый из них предполагает наличие возможности для продолжения и развития атаки. И это очень важно, поскольку продолжать атакующие действия после двух ударов куда менее энергозатратно и более продуктивно, чем после длинных серий.

Также двойку можно пробивать одновременно с сайд степом. Такие смещения дают возможность несколько дезориентировать соперника, работая как первым номером, так и пробивая навстречу.

Двойка на отходе

Проще всего при отходе встречать левым джебом. Но разве можно и здесь оспорить преимущество двойки? Здесь можно рассуждать даже математически: два удара имеют больше шансов, чем один. Да и может ли быть что-то лучше, чем

удары, пробитые навстречу? Кроме того, «двоечку» на отходе пробивать действительно удобно: здесь отлично можно вложиться под одноименные ноги. Важно лишь контролировать дистанцию. Впрочем, ее контролировать нужно постоянно.

Следует сказать, что и на отходе, и при атаке удар левой, как таковой, может отсутствовать. Нет смысла вкладываться в левый, когда акцент должен быть на правом. Он может выполнять функцию финта или даже просто прицельного тычка, который задает тот самый естественный замах для удара справа.

Что такое плиометрика и ее задачи

Просмотрев некоторые интернет-ресурсы на предмет выдаваемой ими информации о плиометрике, можно отметить для себя, что информации этой так и осталось не много. Хотя и стало несколько больше, чем было раньше.

Именно поэтому хочется раскрыть в этом разделе тему в максимально доступной форме, приводя в примеры некоторые конкретные упражнения для избранного вами вида спорта.

О плиометрике сегодня слышали, пожалуй, многие, но не каждый догадывается, какое большое значение она может играть в функциональной подготовке спортсмена, при развитии его скоростно-силовых качеств.

Плиометрика имеет наиболее широкое применение в легкой атлетике и в контактных видах единоборств. На ее использовании построена большая часть элементов специальной физической подготовки у представителей этих видов спорта. Чтобы легче было понять, что такое плиометрика, приведём самое обычное плиометрическое действие – прыжок.

Что же происходит в момент прыжка? Мы прыгаем, то есть, отталкиваемся от земли, и в этой фазе мышцы сокращаются. Когда мы находимся в воздухе, они расслабляются, растягиваются, а при новом соприкосновении с поверхностью – снова вынужденно сжимаются, готовясь к очередному прыжку. Логично и то, что чем выше будет прыжок, тем большую нагрузку испытают мышцы. И не нужно при этом обманываться, думая, что работают только мышцы ног.

То есть, суть плиометрики сводится к максимальному рабочему диапазону мышечной деятельности, из стадии полного расслабления до момента критического сокращения. Фокус состоит еще и в том, что мышечное сокращение должно происходить в максимально короткий промежуток времени, и чем короче будет фаза сокращения, тем эффективнее будет упражнение. Задача – «научить» быстрые волокна делать свою работу качественно. И тут возникает логичный вопрос: если работа построена на белых мышечных волокнах, то как же могут не расти мышцы?

Ответ тоже логичен: слишком короткая фаза «взрыва», но мы не будем об этом.



Многие из вас могут попробовать запрыгнуть на тумбу или невысокое колесо, скажем, 5–10 раз. Но не просто запрыгнуть – задача будет состоять лишь в едином и максимально коротком моменте касания с земной поверхностью. Можно попробовать перепрыгнуть ряд из нескольких препятствий. Неподготовленному человеку попросту не

удастся этого сделать легко, он подсознательно будет делать «пропрыг» на месте перед следующим прыжком, потому что его мышцы не готовы выдавать то, чего он от них хочет.

Мышцы развиваются от получаемого ими стресса, и в случае с плиометрикой этот стресс наступает как бы неожиданно. Этим и объясняется продуктивность данного направления. Сейчас мы обсудили тему в разрезе прыжка, чтобы было проще понять, но многие упражнения общего спортивного арсенала в большей или меньшей степени являются плиометрическими.

Плиометрика в боксе

Существует профессиональное мнение, что бокс является одним из самых технически сложных видов спорта. Найдутся и скептики, однако, чтобы что-то критиковать, нужно понимать в этом. Причем, достаточно глубоко.

Подготовка боксеров включает в себя широкий функциональный набор. Это и сила, и скорость, и выносливость, и развитие тонких технических навыков (что

невозможно без трех предыдущих качеств). Причем, сильным спортсмен должен быть не где-то локально, а везде. Как говорил один заслуженный тренер СССР, боксер должен уметь все. И не случайно раньше тренировочная программа боксеров

в обязательном порядке включала в себя гимнастические элементы, зимние лыжи, летнее плавание и велосипед, а также практически все игровые виды спорта.

Учитывая все вышесказанное, несложно сделать вывод об уместности плиометрики в боксе. Даже не об уместности – о необходимости. И здесь частью СФП тоже становится плиометрика. Прыжки на скакалке, отжимания с хлопками, бросание медицинбола, работа ног с препятствиями, выбросы штанги, работа с

кувалдой и многое другое – все это универсально и эффективно развивает спортсмена.

Удары в боксе – это чистая физика. Многие движения можно сравнить с рогаткой, где для выстрела необходимо растянуть резинку. Теперь представьте, что мышцы – это и есть резинка, которая должна уметь быстро сокращаться, чтобы стрелять. Боксер – скоординированная машина, выдающая быстрые, сильные и хлесткие удары благодаря плиометрической нагрузке. Пневматическое оружие при выстреле делает резкий, сконцентрированный "выдох". Если бы эта фаза длилась не долю секунды, а дольше, выстрел был бы гораздо слабее. То же касается и работы ног. Думаю, лишним будет объяснять, насколько она важна в боксе.

Подтягивания на турнике тоже некоторые относят к плиометрике. Но нельзя с этим согласиться безапелляционно, поскольку чтобы превратить подтягивание во «взрыв», нужно достаточно быстрое сокращение, а человек, подтягивающийся не более 10 раз, в принципе не способен на качественное и быстрое усилие на перекладине. Если не брать в учет рывкового выполнения.

"Выход на две" можно назвать плиометрическим упражнением, которым в совершенстве владеют гимнасты. Если вы не в состоянии выполнить этот элемент хотя бы пару раз, вряд ли ваши подтягивания можно будет назвать плиометрическими.

Недостатки плиометрики

Весь этот раздел, пожалуй, повествует лишь о достоинствах этого спортивного элемента. Однако следует сказать и об обратной стороне медали. Как и все хорошее, плиометрика имеет ряд недостатков и даже противопоказаний. Хотя их имеет все в этом мире. Однако же перечислим наиболее значимые из них:

- травмоопасность (как уже было упомянуто);
- повышенная нагрузка на суставы (особенно чревато для неподготовленных людей грузной комплекции);
- необходимость тренировки лишь в качественной спортивной обуви (особенно, когда речь идет о работе ног), хотя это должно касаться выполнения любых упражнений.

Плиометрические упражнения в боксе

Мы не будем перечислять весь арсенал существующих боксерских упражнений, да и вряд ли это будет возможно. Мы рассмотрим лишь базовые, а в качестве примера воспользуемся теми, что приводились в качестве составляющих

комплекса круговой тренировки. Более того, напомню, что именно эти упражнения использовались еще в советской школе бокса.

Прыжки через скамью и на тумбу

С прыжками все понятно. Минимальное время на касание, скоростное выполнение. А прыжки на тумбу называли даже прыжками в глубину. И на этом моменте я хочу сделать акцент на значимость именно спрыгивания, когда происходит расслабление мышц ног, а затем вынужденное сокращение при столкновении с поверхностью. И вот на этом моменте мышцы должны уметь быстро погасить инерционный импульс и так же быстро «выстрелить» тело обратно вверх.

И снова, если вы представите летящую вниз пружину, что с ней происходит? Она вытягивается. Вот таким же образом вытягиваются и мышцы.

Удары с эспандером или в блочном тренажере

Здесь происходит практически то же самое, что и во время удара, а мы уже разобрались, что удар – это проявление плиометрики в чистом виде. При работе же с сопротивлением возрастает нагрузка в момент взрывного мышечного сокращения. В конечном итоге происходит локальная гипертрофия мышечных волокон, и приходит субъективное ощущение «легких рук». Это то же самое, что привыкнуть подтягиваться на турнике с отягощением, а потом попробовать без. В общем, самым прямым образом сюда подходит определение «балласт».

Выбрасывание штанги стоя Ну, здесь тоже все понятно: работает верхний плечевой пояс, мышцы

приучаются к характерному толчковому импульсу, но при этом в конечной фазе возникает дополнительная нагрузка в виде инерционного движения штанги, и вам приходится прилагать дополнительные усилия к ее удержанию и возвращению в исходное положение. В итоге основных зон для сокращения две – начальная и конечная, а в промежутке мышцы расслабляются (витки пружины свободно растягиваются).

Упражнения с медицинболом и толкание ядра Если вы что-то бросаете, то, как бы вы это ни делали, вы используете

сократительно-растягивающую функцию мышц. Вес медицинбола делает эту задачу более тяжелой. И не имеет значения, одной или двумя руками вы его бросаете – в любом случае действие имеет прямое отношение к плиометрике. При этом биомеханика движений будет близка к боксерской.

В случае с ядром все еще понятнее. Ядро тяжелое, требует максимального взрывного импульса на начальной фазе. В момент отрывания от руки происходит резкое расслабление всех мышц. Кроме того, ядро можно сравнить с тем же балластом. Упражнение дает поразительный результат, при правильном и регулярном выполнении в значительной степени повышается сила удара.

Движения при броске должны производиться из боевой стойки и соответствовать движениям при нанесении удара. Это касается как передней, так и задней руки.

Работа с кувалдой Удары кувалдой наносятся по лежащему колесу. Кому-то такая работа может

показаться слишком простой, но это быстро пройдет. Буквально после нескольких качественных ударов. Думаю, будет лишним, начать разбирать это упражнение на фазы сокращений и расслаблений – суть уже вполне ясна. Это упражнение приводится в пример лишь для того, чтобы показать, что присутствие плиометрики в боксе ярко отражается и здесь.

Сила удара: как увеличить

Развиваем сильный удар

Сила удара во всех видах контактных единоборств играет решающую роль. Это порождает необходимость в его развитии, но все не так просто, как может показаться на первый взгляд. Поговорим об этом в плоскости бокса и рассмотрим способы, как увеличить силу удара кулаком, какие упражнения этому способствуют,

и как могут быть построены тренировки для достижения желаемого результата.

Как увеличить силу удара кулаком

Для того чтобы ответить на этот вопрос, важно понимать биомеханику некоторых движений. Не хотелось бы говорить здесь о том, как развить силу удара новичку. Это глупость. Для человека, не имеющего понятия об элементарной технике, сила удара не должна являться самоцелью. И уж совсем бы не хотелось здесь объяснять, что **нужно бить хлестко**, в касание, не используя толчка, не заваливаясь и т. п. Без понимания этих прописных истин не о чем было бы говорить. Если, конечно, вы не здоровый развитый бугай весом в 150 кг, бьющий в недвижимую цель.

Каким бы сильным ни был атлет, он не перегонит бегуна спринтера, пловца или велосипедиста. И ключ лежит в технике. Не продуктивно работать над усилением удара, не понимая, к примеру, роли участия ног. Низкий КПД. Поэтому, чтобы научиться сильно бить, нужно научиться бить правильно. А для освоения одного правильного удара могут потребоваться десятки, а то и сотни тысяч ударов-наработок.

Итак, решили, что важно понимание техники. Обговорили, что нужен опыт.

Думается, для правши проще всего будет рассматривать прямой удар правой рукой.

Рассуждая о том, как увеличить силу удара, а не вообще научиться бить, мы логически приходим к необходимости усилить некоторые функциональные зоны нашего тела. Вкратце рассмотрим каждую из них.

Ноги

Начальный импульс для любого удара задают ноги. И если икроножные мышцы больше важны для передвижений по рингу, неся повышенную нагрузку, то при нанесении удара позволяют хорошо вложиться уже бедра. Было бы странно, если бы не использовался ресурс таких крупных мышц. Здесь, как нельзя лучше,

подойдут обычные базовые приседания, а также любые разновидности плиометрических упражнений, о которых говорится в отдельном разделе. Но коснёмся их вкратце еще раз чуть ниже.

Мышцы кора, пресс

Следует уточнить, что мышцы кора уже начинаются там, где еще не заканчиваются ноги. Поэтому, поговорив о них, мы поднялись сюда. Ни одно сложное движение не возможно без участия мышц кора. Во время удара необходимо быстро и резко развернуть корпус, следуя заданному ногой импульсу, и здесь принимают участие множество мышц. Представьте себе, что в этом месте – ваше слабое звено. Тогда это звено подведет всю цепь, поглотив часть энергии. Ведь если посередине шланга с водой есть течь, давление на его втором отрезке неизбежно ослабнет. Это важно помнить.

Плечи

И об их значимости уже было сказано в разделе «Плечи в боксе». Здесь, задаваясь вопросом, как увеличить силу удара, о плечах не вспомнить невозможно, так как они являются ключевой зоной. Слабое плечо не отправит руку по нужной траектории, не даст возможности ударить плотно и хлестко.

Предплечья и кисти Именно кулак передает своей цели всю энергию в конечной фазе удара. Он

должен быть твердым, тяжелым и плотно сжатым, а сильная кисть и предплечье должны максимально удерживать его в таком состоянии. В момент столкновения с целью.

Чтобы понять, насколько важен этот момент, достаточно просто представить, что вас ударили по голове, например, мягкой и твердой боксерской грушей. С тем, что обе они будут иметь одинаковый вес, именно плотность и устойчивость к

деформации играет определяющую роль. Если при соприкосновении с препятствием кулак "сыграет" относительно кисти хотя бы слегка, это в приличной степени **погасит силу удара**, и импульс распределится между целью и связками руки. Кстати, именно поэтому иногда повреждаются руки. Поэтому, раз у нас стоит вопрос, как увеличить силу удара кулаком, а не, скажем, ладонью, кисть и кулак в момент столкновения с целью должны быть максимально монолитными.

Упражнения для силы удара

В одном предыдущем разделе было сказано о тесной связи бокса с плиометрикой. По сути, он является одним из ее проявлений, и его тренировочный арсенал состоит в основном именно из плиометрических упражнений. Боксер должен бегать, прыгать, быть хорошо скоординированным и иметь хорошую ОФП. Это делает его универсальным, и боец должен таким быть.

Бокс не строится на одном только ударе. Здесь, кроме него, важна выносливость, умение двигаться, уходить от атак и защищаться. Поэтому тренировочная методика предполагает **комплексный подход**, о чем и сказано выше. Но раз уж мы говорим тут именно о том, как увеличить силу удара, рассмотрим некоторые целевые упражнения. Безусловно, будем опираться на те ключевые зоны, которые принимают в этом участие, а именно:

- ноги;
- мышцы кора и пресс;
- плечи;
- предплечья и кисти.

Здесь расставлены акценты именно на них, но это совершенно не умаляет значимости, например, спины, бицепсов и трицепсов. Более того, без хорошей спины абсолютно точно невозможен хороший удар. Посмотрите на боксеров сзади. Поэтому в рассмотренных упражнениях будут задействованы не только перечисленные группы мышц.

Отжимания с хлопками Здесь все просто – отжимайся и хлопай. Не важна амплитуда – важна сила

отталкивания от пола, которая определяет ваши способности к взрыву. И здесь нужен навык быстрого мышечного сокращения.

Выпрыгивания из глубокого приседа Это упражнение развивает не только ноги, но также мышцы кора и весь

опорно-двигательный аппарат. Плюс это навык для взрывного движения, и не стоит говорить о его роли, если стоит задача увеличить силу удара.

Жим штанги из-за головы Можно это делать, держа штангу перед собой, так как первый вариант

достаточно травмоопасен, особенно для грудного отдела позвоночника. Важно понимать, что это, прежде всего, силовое упражнение, и нашей целью здесь является развитие силы удара. Поэтому 6–8 повторений в подходе будет вполне достаточно.

Выбрасывание штанги перед собой А вот здесь, вопреки мнению некоторых спортсменов, должны использоваться

многоповторные подходы, не менее 30 раз. Вес должен подбираться соответствующим образом, разгибания рук должны производиться быстро и энергично.

Плечи и еще раз плечи

Снова, подчеркивая их значимость, говорим, что плечи можно развивать любым доступным образом, не опасаясь перебора. Потому как для развития силы удара они также играют большую роль, и вы это обязательно ощутите.

Толкание ядра

Это упражнение для силы удара сложно переоценить. Оно развивает взрывную силу, а имитация правильных движений во время толкания ядра позволяет совершенствовать и технический навык. Хорошо, если есть возможность варьировать вес снаряда, чтобы приучать мышцы к разной работе.

Толкание стены

В боксерском зале упражнение может выполняться и использованием настенной подушки. Вы просто упираете рабочую руку в поверхность стены и резкими толчковыми движениями (ног и таза) вдавливаете ее в стену. Повторения должны быть частыми, в большом количестве, желательно, если этот элемент будет «добивать» предыдущее упражнение. Кулак (можно упереться и пальцами, если они достаточно сильные) от стены не отрывать.

Работа по тяжелому мешку или настенной подушке

Здесь, собственно, отрабатывается акцентированный удар с учетом имеющейся техники. Не забываем вставлять ногу, разворачивать корпус, «отпускать» руку и заворачивать кулак при контакте с рабочей поверхностью. Последнее важно, ведь мы говорим о том, как увеличить силу удара кулаком, и он не должен стать нашим слабым звеном.

Любые упражнения на пресс.

Мышцы пресса играют роль некоей скручивающейся пружины при нанесении удара, и они должны быть адаптированы под эту задачу.

Круговая тренировка в боксе

Одним из наиболее эффективных методов улучшения скоростно-силовой подготовки боксера являются круговые тренировки. И активно использовали такой метод еще в середине двадцатого века в советской школе бокса. Да и не только в советской.

Задачи круговой тренировки

Строились они по интервальному принципу, содержали в себе станции и предполагали определенный темп выполнения упражнений. Направлены такие круговые тренировки были преимущественно на улучшение специальной физической подготовки спортсменов и, как уже было сказано, на повышение их скоростно-силовых качеств. И в достижении этих целей помогают специальные упражнения для бокса.

Чтобы несколько шире раскрыть задачи, которые выполняются при такой тренировочной программе, следует перечислить совершенствование благодаря ее использованию таких качеств боксера, как:

- сила;
- скорость;
- выносливость;
- а также комплексное развитие этих составляющих, что выводит на новый уровень основные показатели по скоростной силе и силовой выносливости спортсмена.

Безусловно, любая тренировка, построенная по интервальному принципу, предполагает качественное улучшение ОФП тренирующегося, а также выполняет ряд других задач (интервальные тренировки могут использоваться, например, в качестве жиросжигающего тренинга). Однако экспериментально доказано, что включение в такой тренировочный комплекс упражнений, содержащих специфические движения и направленных на «боксерские» группы мышц, в значительной мере улучшает целевые навыки СФП боксера. Кроме того, упражнения на выносливость в боксе, которые мы перечислим чуть ниже, являются неизменными составляющими боксерского арсенала.

Принцип построения тренировки

Примечательны круговые тренировки боксеров тем, что могут проводиться как в спортивном зале, так и на стадионе или даже просто под открытым небом. Для их построения требуется минимальное количество инвентаря, в чем можно будет убедиться, когда мы будем разбирать основные упражнения, из которых состоят комплексы.

На какие группы мышц делается акцент при подготовке боксеров:

- плечевой пояс;
- туловище (пресс, спина, мышцы кора);
- ноги.

Строятся упражнения в круговой тренировке таким образом, чтобы последовательно загрузить эти целевые группы. Каждая станция (раунд с определенным упражнением) может быть ориентирована на несколько специальных групп мышц, а может имитировать ударные движения и быть направленной на оттачивание непосредственно технических моментов.

Количество таких станций должно соответствовать числу тренирующихся. Чем их больше, тем более разнонаправленные упражнения будет содержать в себе круг. Интервальная работа, как правило, проходит согласно формуле классического боксерского поединка: 3 минуты активности, 1 минута – отдых.

О чем сразу хочется сказать: советская школа бокса строго принимала во внимание здоровье спортсменов. Именно поэтому интенсивность выполнения упражнений определялась межраундовой частотой пульса. Так, после трехминутной активности частота сердечных сокращений должна была лежать в среднем диапазоне 120–140 ударов в минуту, после шестиминутной – 160–180, а после девятиминутной – более двухсот. Если подумать, обычная трехминутка не дотягивает даже до более или менее интенсивного кардио.

Таким образом, тренер должен был следить за состоянием пульса боксеров и при необходимости, в соответствии с указанными нормами, варьировать интенсивность.

Из каких упражнений состоит круговая тренировка

Круговая тренировка в боксе может состоять из комплекса самых разных упражнений, но мы рассмотрим именно те элементы, которые активно применяются боксерами буквально с незапамятных времен. Разберем подробно каждый из них.

Прыжки через лавку

Требуется лавочка длиной несколько метров. В качестве альтернативы может быть использована, например, невысокая труба, параллельная земле, которую

можно найти на любом стадионе. Спортсмен просто перепрыгивает ее из стороны в сторону, последовательно перемещаясь вперед.

Техника выполнения:

- ноги сведены вместе;
- прыжок производится обеими ногами одновременно;
- момент касания поверхности земли или пола должен быть максимально коротким (в соответствии с принципами плиометрики);
- высота прыжка должна обеспечивать перелет через лавку (трубу).

Что дает упражнение:

- укрепление икроножных мышц;
- усиление связок стопы.

Это отвечает за улучшение координационных навыков боксера, улучшает его

устойчивость, в том числе, в момент проведения атаки. Техника и сила ног в боксе является очень важным моментом. Прыжки через лавку являются наиболее простым упражнением, которое можно назвать в этом случае базовым. Современные боксеры при своей подготовке используют массу вариаций такой работы, что позволяет выводить скорость движений на очень высокий уровень.

Упражнение с настенными блоками или с резиновым эспандером

При выполнении этого упражнения боксер имитирует удары, используя при этом силу сопротивления. Чаще всего можно увидеть вариацию именно с эспандером. Однако можно ли это назвать равноценной заменой? Давайте попробуем разобраться.

Техника выполнения:

- поочередная имитация ударов обеими руками в соответствии с правильной техникой;
- максимальное усилие в момент начала движения;
- отсутствие замаха.

Что дает упражнение:

- развитие мышц плечевого пояса;
- улучшение ударного навыка;
- увеличение взрывной силы.

Сравнивая же работу в эспандере с тренировкой в блочном тренажере (в качестве силы сопротивления здесь выступают утяжелители обычного тренажера), здесь снова невозможно не вспомнить о плиометрике. В момент такой отработки

удара целевые мышцы максимально сокращаются, а затем расслабляются, запоминая этот навык. При работе с эспандером достаточно тяжело настроить его так, чтобы в нужной фазе наступало полное расслабление, и биомеханика упражнения здесь будет отличаться от блочного тренажера.

Подъемы туловища

Всем известное упражнение, которое в этом случае выполняется в условно максимальном темпе на протяжении трех минут.

Техника выполнения:

- ноги зафиксированы, руки находятся за головой или скрещены на груди;
- максимальное выключение из работы нижней части туловища резкий выдох в конечной фазе.

Что дает упражнение:

- усиливает мышцы брюшного пресса;
- улучшает гибкость позвоночника.

Необходимость мышц пресса в боксе, думается, не нужно особо разжевывать. Но к их роли ударной устойчивости можно добавить, что пресс является частью мышечного корсета, состоящего из мышц кора, а эти мышцы напрямую влияют на состояние позвоночника, держа его в тонусе в момент движений при нанесении ударов. Неспроста у большинства бойцов проблемы с поясницей – привычное явление.

Выбрасывание грифа или штанги стоя

Без этого специального упражнения невозможно представить полноценный тренировочный арсенал боксера.

Техника выполнения:

- исходное положение – хват приблизительно на ширине плеч, гриф лежит на груди или держится перед ней;
- взрывными движениями штанга выбрасывается перед собой вперед-вверх и так же стремительно возвращается обратно;
- в такт выбросам производится пружинистое движение ногами.

Что дает упражнение:

- развитие мышц рук, спины и плечевого пояса, а также увеличение их быстрых сократительных способностей.

Вес штанги подбирается в соответствии с весом и функциональной подготовленностью боксера.

Запрыгивания на тумбу

Да, это упражнение использовалось задолго до появления кроссфита, в котором запрыгивания на тумбу являются классикой. В качестве тумбы можно использовать любое устойчивое возвышение.

Техника выполнения:

- значение имеет как процедура запрыгивания, так и спрыгивания;
- с плиометрической позиции очень важно минимизировать время пребывания на поверхности пола после спрыгивания с тумбы;
- подпрыгивание должно производиться максимально высоко;
- прыжки могут быть как фронтальными, так и боковыми, как в случае с лавкой.

Что дает упражнение:

- укрепление все тех же икроножных мышц и связок стопы;

- дополнительная отработка техники (в случае периодического добавления элементов боя с тенью в момент пропрыга).

К большой высоте тумбы стремиться не имеет смысла: она должна быть ниже, чем в упомянутом кроссфите.

Упражнение с медицинболом Работа может быть как самостоятельной, так и производиться в паре. В

первом случае нужна стена с амортизирующей поверхностью. Может подойти подвешенная и туго натянутая сетка.

Техника выполнения:

- задача состоит во взрывном усилии во время броска медицинбола вперед себя;
- броски могут выполняться как двумя руками от груди, так и одной, имитирующей удар.

Что дает упражнение:

- развитие всех целевых боксерских групп мышц, включая кор и ноги;
- улучшение координационных навыков.

Медицинбол может быть разных размеров и массы.

Кувьрки

Здесь нет смысла говорить о технике выполнения, она может быть максимально сумбурной. Главная задача – нагрузить вестибулярный аппарат. Кувыркаться можно как в ринге по кругу, там и по прямой, туда и обратно. Сохранение устойчивого динамического равновесия – важный параметр в этом виде спорта. Это напрямую отражается на эффективности действий боксера и на его уязвимости.

Толкание ядра

Нередко толкание ядра заменяют работой с вертикальной напольной штангой.

Техника выполнения:

- как одной, так и другой рукой, из боксерской стойки имитируются удары;
- максимальный взрывной толчок при отсутствии замаха.

Здесь так же, как и в случае с медицинболом, работает большинство целевых мышц и нарабатывается ударный навык.

Прыжки через козла На протяжении 3 минут боксер должен прыгать через козла в одну и другую

сторону. Упражнение направлено в первую очередь на развитие координации движений и функциональную выносливость. Необходимость в постоянном и динамичном изменении направления прыжков заставляет мышцы адаптироваться, как это происходит в условиях боя.

Табата и бокс

Круговая работа в максимальном темпе

В комплекс упражнений Табата можно включить самые разные элементы – важен лишь принцип их выполнения. Суть задачи – максимальный темп на коротком отрезке времени. Тренировочный принцип современного протокола Табата использовался в подготовительном цикле боксеров гораздо раньше, чем японский исследователь начал работать над своими открытиями. И открытия эти состояли, собственно, в использовании уже существующей формулы тренировки, где он использовал готовую схему.

Развитие скоростно-силовых качеств

Да и не совсем понятно, что он вообще открывал. Если оттолкнуться от того, что он работал над возможностью увеличения скоростно-силовых качеств

спортсменов, то задолго до него было известно, что круговые тренировки, построенные по интервальному принципу, выполняют эту задачу. Возможно, его целью было эффективное улучшение показателя VO2max, но мы не будем здесь обсуждать Идзуми Табата. Мы лишь воспользуемся его одноименной программой по той причине, что сегодня, благодаря ее раскрученности, о ней знают многие.

Стандартная формула круговой тренировки в боксе еще с советских времен предполагала 3 минуты работы и 1 минуту отдыха. Однако в этом случае особое внимание уделялось частоте пульса боксеров, которая не должна была превышать 140 ударов, в соответствии с чем тренер варьировал интенсивность нагрузки. Но здесь же не могли не понимать, что интервальные тренировки не эффективно строить только таким образом. Ведь спортсменов готовили не в оздоровительный лагерь. Боксер должен быть в состоянии взорваться в нужный момент времени,

отработав в субмаксимальном и даже в максимальном темпе. И к этому он должен быть готов.

Именно это привело к необходимости использования все того же кругового принципа, но построенного по другой формуле, где количество времени для работы

и отдыха в разы сокращалось, но соизмеримо с этим в разы возрастала тренировочная активность. И применялись такие короткие интервалы в отношении более подготовленных боксеров.

Круговая тренировка в боксе по методу Табата

Использовать метод Табата в боксе (для упрощения будем говорить именно так) может в рамках как общеподготовительного, так и предсоревновательного периода. Единственная задача – максимальная интенсивность выполнения упражнений. В классической Табата комплекс упражнений любого состава предполагает 8 раундов, но в то же советское время к этой цифре никто не привязывался.

Высокоинтенсивная круговая тренировка в боксе может содержать в себе привычные упражнения, которые так же выполняются по кругу в более высоком темпе. Минимальное количество времени на восстановление после взрывной работы заставляет организм спортсмена адаптироваться к тяжелым условиям, повышая тем самым его функциональные возможности.

Пример построения комплекса Табата для боксеров

Построим пример боксерской тренировки по принципу Табата, используя формулу в 8 сетов, которые содержат в себе 2 цикла по 4 упражнения. 8 сетов назовем раундом, и для подготовленных боксеров количество раундов составит 3, а отдых между ними – 1 минута.

Комплекс Табата, целесообразно выполнять в сопровождении специально подобранной нужного темпа музыки. Мы построим его так, чтобы в каждом последующем раунде степень сложности упражнения возрастала. Таким образом, спортсмен может попробовать свои силы на соответствующем ему уровне или же выполнить полную работу. Но

чтобы эта работа была качественной, в уместных для этого пунктах укажем здесь рекомендуемое число повторений, которое спортсмен должен успевать выполнить в рамках сета. Это необходимо, ведь первым критерием здесь является интенсивность, а ее нужно контролировать. Добавим еще, что, прочитав этот раздел, те, кто верит в метод Табата для начинающих, сильно разочаруются в своих иллюзиях.

Итак, работаем 20 секунд, отдыхаем 10:

Раунд №1:

1. Приседания (не менее 18);
2. Отжимания на кулаках (не менее 27);
3. Прыжки через лавку (с максимальной частотой);
4. Попеременное выбрасывание рук с прямыми ударами стоя на месте (90 ударов). Упражнение в четвертом сете предполагает выброс прямых ударов под работу одноименных ног. После выполнения следует отдых в 10 секунд, и цикл снова начинается с приседаний.

Раунд №2:

1. Выпрыгивания из глубокого приседа (8–10 раз, но прыжки должны быть качественными – далеко и высоко);
2. Работа на пневматической груше;
3. Выбрасывание легкой штанги (степень сложности зависит от веса снаряда, но ориентир на минимум в 20 раз);
4. Разножка в выпадах.

Что касается выпрыгиваний, то их можно делать вперед и назад. Лучше всего подойдет вариант с одним направлением в первом сете, с другим – в пятом.

Раунд №3:

1. Двойные прыжки на скакалке;
2. Работа на тяжелом мешке (50 ударов);
3. Работа с кувалдой (сет с левой стороны, сет – с правой, либо поочередно);
4. Подтягивания на перекладине (максимальный темп, техникой можно пренебречь). Таким образом, полный цикл с учетом межраундовых передышек займет ровно 14 минут.

Возможные альтернативы

Прыжки на скакалке могут быть заменены быстрыми выпрыгиваниями с высоким подниманием колен (к груди). Без нарушения техники при работе с тяжелым мешком возможны лишь частые прямые или удары снизу. Не забывайте о работе ног.

Работу на пневматической груше можно производить лишь в бинтах. В последнем же раунде на тяжелом мешке желательно отработать в боксерских битках или перчатках, но времени на их надевание и снятие может не хватить. Поэтому варианта два: битки, не мешающие прыжкам и надетые перед началом раунда, а снятые после мешка, либо работа с нетяжелыми гантелями в максимальном темпе, как это делалось в первом раунде пустыми руками. Кувалду же можно заменить вращениями медицинболом (или диском от штанги) над головой.

Этот боксерский комплекс Табата построен таким образом, что в сетах чередуется акцентированная нагрузка на нижние и верхние группы мышц. Количества, указанные в качестве рекомендации к тренировочному темпу, сильно усреднены, так как я принял во внимание некоторое снижение работоспособности после четвертого сета. Кроме того, необходимо помнить и о разной подготовке спортсменов.

В советской школе бокса такой алгоритм круговой тренировки считался более сложным. Да и неподготовленный человек по определению не осилит написанного не то, что в полном объеме, а даже одного раунда. Это еще раз говорит о методе Табата для начинающих как о некоем нонсенсе. Кроме того, учитывая наличие в приведенном комплексе Табата большого количества специальных упражнений, боксер должен обладать соответствующими навыками и отработанной техникой, которая из-за высокого темпа не должна пострадать. Важно помнить, что такая тренировка является важной не только с функциональной, но и с технической точки зрения.

Все новое является хорошо забытым старым, и тренировка по методу Табата давно применялась и может применяться в боксе, а также в других вида спорта на базе интервальной тренировки.

Совершенствование скоростных качеств у боксеров "круговым" методом.

Проблема совершенствования **скоростных качеств у боксеров** — одна из центральных в практике спортивной тренировки. Постоянный рост плотности боевых действий в современном соревновательном бою предъявляет соперникам жесткие условия к скорости реагирования атакующими и защитными приемами в условиях острого дефицита времени. Поэтому не случайно теоретики и практики спорта постоянно обращают внимание на вопросы разработки методических рекомендаций, направленных на поиск новых методов и средств, способствующих улучшению скоростной подготовки боксеров.

Интенсивная работа, которая ведется в этой области многими авторами, позволяет выявить неизвестные ранее закономерности и факты в изучении скоростных качеств.

Исследования ряда скоростных показателей позволяют считать, что быстрота боксера состоит из 4 независимых групп:

- латентного времени реакции;
- времени выполнения одного удара;
- максимального темпа выполнения серии ударов;
- скорости передвижения.

Обнаруженный факт означает, что в перечисленных формах быстроты не существует переноса тренированности. Из сказанного следует, что тренировка, направленная на совершенствование скоростных возможностей в заданиях, принадлежащих к одной из 4 названных групп, будет мало влиять на скорость выполнения движений, относящихся к другим группам. Например, улучшение, скажем, в скорости одиночного удара почти не отразится на скорости серийных ударов, выполняемых с максимальной частотой, или времени передвижения. Условия же соревновательного боя требуют от соперников максимального проявления своих скоростных возможностей одновременно по каждому из перечисленных факторов. Боксер, обладающий высокой скоростью в нанесении одиночных и серийных ударов, хорошей реакцией, но не имеющий нужной быстроты передвижения, в бою может оказаться беспомощным. Прежде всего это выражается в том, что в момент проведения собственной атаки боксер медленно входит в дистанцию боя, предоставляя тем самым противнику информацию о начале своих действий, это сводит эффект атаки на нет.

Наличие 4 названных групп вызвало необходимость разработки методики, которая позволяла бы совершенствоваться в учебно-тренировочных занятиях все перечисленные формы быстроты.

Для определения эффективности разработанных средств был организован и проведен педагогический эксперимент над боксерами-разрядниками юношеской группы центральной секции ДСО "Буревестник". В основу этого эксперимента был положен **"круговой" метод тренировки**. Сущность его заключалась в следующем. После организационной части занятия приступали к разминке, характер, подбор упражнений и интенсивность которой были такие, что у занимающихся создавалась положительная эмоциональная настроенность. Для этого в подготовительную часть

вводился бег с короткими спуртами, различного рода темповые прыжки через гимнастические снаряды, подвижные игры и т. д. Предлагаемые в разминке общеразвивающие и специальные упражнения были непродолжительны по времени. Боксеры выполняли задания в максимально высоком темпе, с быстрым переключением внимания, направления, ритма и темпа. В конце подготовительной части давался 2-раундовый "бой с тенью". После этого все разбивались на 4

подгруппы с четным количеством занимающихся в каждой. Дальнейшее совершенствование скоростных качеств проходило "круговым" методом. Подгруппа, которая совершенствовала скорость одиночных ударов, попадала на первую "станцию". На второй "станции" совершенствовалась быстрота защитных реакций, на третьей — скорость передвижений и на четвертой — скорость серийных ударов, выполняемых с максимальной частотой. Название вторая и третья "станций" носило несколько условный характер. Обычно при "круговом" методе тренировки под "станцией" понимают специально оборудованное снарядами место в зале или на площадке, предназначенное для выполнения определенных упражнений. В нашем случае при отработке боксерами быстроты защитных реакций и скорости передвижений не требовалось специально предназначенного для этих целей инвентаря и спортивных приспособлений. Определялось только лишь место выполнения этих заданий. Тренируясь "круговым" методом, мы должны стремиться к тому, чтобы используемые боксерами упражнения по возможности воздействовали на различные мышечные группы и системы организма.

Для сохранения стереотипности временных интервалов, которые характерны для соревновательного боя, время выполнения упражнений на "станциях" составляло один раунд, т. е. 3 минуты. Общий порядок тренировки и отдыха испытуемых был следующим. По команде на соответствующих "станциях" боксеры начинали одновременное выполнение заданий. После 3-минутного выполнения упражнений нами предлагался 30-секундный перерыв, необходимый спортсменам для перехода к следующей "станции", а также для их частичного восстановления после очередной тренировочной нагрузки. По истечении времени отдыха каждая из подгрупп начинала выполнение очередного задания на следующей "станции". Когда боксеры заканчивали прохождение полного круга, выполнив, таким образом, все задания, они отдыхали в течение 3 минут. Используя время отдыха, подгруппы приступали к повторному выполнению тренировки "круговым" методом. В период отдыха боксеры с помощью ряда упражнений стремились максимально расслабить те группы мышц, на которые падала нагрузка. Совершенствование, скоростных качеств заканчивалось после того, как боксеры проходили 2 полных круга. Таким образом, общее время "круговой" тренировки составляло 27 минут. Закончив отработку скоростных качеств данным методом, боксеры в размеренном темпе переходили к усвоению и закреплению тех технико-тактических приемов, которые были предусмотрены рабочим планом секции. Учитывая специфику тренировки, отказались от фиксирования частоты пульса. Была использована лишь основная организационная форма построения тренировочного процесса, присущая этому методу: наличие "станций", время работы и отдыха и т. д. Медицинское обследование состояния спортсменов экспериментальной группы проводилось через каждые 2 недели. Для более осознанного выполнения упражнений боксеры перед началом "круговой" тренировки получали от нас необходимые сведения о целях и задачах очередного тренировочного занятия, а также об особенностях выполнения упражнений на "станциях".

Характер работы на каждой "станции" был следующим. Испытуемые, выполняющие задание на первой "станции", размещались у тяжелых подвесных мешков и по команде начинали последовательно наносить в максимально быстром темпе одиночные удары левой и правой рукой. Чтобы избежать возникновения "скоростного барьера", стабилизирующего развитие скорости движений при

совершенствовании одиночных и серийных действий, в каждом тренировочном занятии менялся вес перчаток. Так, в одной тренировке спортсмены надевали на

руки боксерские "блинчики", наиболее легкие по весу, в другой — 12-унцевые перчатки. В последующих занятиях вес применяемых перчаток повышался до 16 унций. Постоянное изменение веса перчаток с чередованием облегченных и утяжеленных условий, препятствовало образованию "скоростного барьера". Вес перчаток изменялся на протяжении всего педагогического эксперимента. Кроме того, одиночные и серийные атакующие действия выполнялись боксерами с разной степенью мышечного напряжения. Нанесение ударов с различными усилиями, также должно было препятствовать образованию стабилизации скорости.

Подгруппа, находящаяся на второй "станции", совершенствовала быстроту защитных реакций отклонением назад, уклонами влево и вправо. Особенности выполнения перечисленных заданий заключались в следующем. Боксеры становились в пары. Затем атакующие партнеры наносили в разной последовательности максимально быстро прямые удары левой и правой рукой. Защищающиеся реагировали на них отклонениями, уклонами влево и вправо, в зависимости от того, какой следовал удар. Чтобы усложнить возможность предугадывания и увеличить временную неопределенность, удары наносились через различные микроинтервалы времени. Кроме того, чтобы еще более усложнить выполнение защитных реакций, дистанция, с которой наносились удары, постепенно уменьшалась. По нашей команде через 1,5 минуты боксеры меняли выполнение заданий — атакующие переходили к совершенствованию защитных реакций.

Совершенствование скорости передвижений на третьей "станции" проходило

в следующей последовательности. Спортсмены в боевой стойке становились друг против друга на боевую дистанцию. Один из них, который исполнял роль ведущего, резко изменял расстояние шагом вперед, назад или в сторону. Задача второго боксера состояла в том, чтобы в максимально возможный короткий срок выполнить соответствующее передвижение, сохранив тем самым дистанцию, на которой перед этим находились спортсмены. Так, например, если ведущий выполнял быстрое движение шагом вперед, его партнер мгновенно реагировал уходом — шагом назад. При отходе ведущего назад второй боксер максимально быстро производил перемещение вперед и т. д. После 1,5 минут выполнения задания по нашей команде боксеры менялись ролями. Функции ведущих выполняли другие спортсмены. Характерной особенностью этих упражнений являлось то, что боксеры наряду с совершенствованием скорости передвижения продолжали улучшать и время сложной реакции. Так, партнер, наблюдая за действиями ведущего, не знал, в каком направлении ему необходимо выполнить движение, чтобы своевременно и быстро сохранить нужную дистанцию. После проведения шести занятий "круговым"

методом задания в скорости передвижений усложнялись: боксеры совершенствовали скорость сложных комплексных передвижений, выполняемых в различном направлении: вперед-влево, назад-вправо, назад-влево и т. д.

Порядок выполнения заданий спортсменами на последней, четвертой, "станции" был таков. Боксеры размещались на месте "станции" у тяжелых подвесных мешков. По команде спортсмены начинали отработку серийных действий на снарядах с максимально возможной для них частотой в течение 10

секунд. После выполнения заданного интервала работы им предоставлялся 20-секундный перерыв, за которым следовали 10-секундные серийные действия. Так как скорость восстановительных процессов от предшествующей работы у каждого боксера не одинакова, для боксеров, не готовых к повторному выполнению задания, увеличивался интервал отдыха. Таким образом, если боксер чувствовал, что за

истекшие 20 секунд перерыва не в состоянии выполнить в высоком темпе очередную серию ударов, он продолжал отдыхать еще 30 секунд: 10 секунд в период, когда другие боксеры выполняли упражнение, и 20 секунд предоставленного после этого отдыха. За время 3-минутного нахождения на "станции" спортсмены, которые успевали восстановиться в отведенные интервалы отдыха, могли выполнить до 6 серий упражнений.

В течение "круговой" тренировки осуществлялся постоянный контроль за правильностью выполнения заданий боксерами на каждой "станции". При этом основное внимание обращалось на то, чтобы они выполняли движение с высокой скоростью, не искажая техники. Проведение повторной регистрации показателей в конце эксперимента позволило выявить статистически достоверное улучшение всех четырех видов скоростных качеств у боксеров по сравнению с исходными данными.

Таким образом, резюмируя основные результаты педагогического эксперимента, можно заключить, что **применение "кругового" метода является эффективным средством развития скоростных качеств в специфических ситуациях спортивного поединка.**