



БОКС

ТРЕНИРОВКИ ЧЕМПИОНОВ

Бим Бэкман

Бокс. Тренировки чемпионов

*Текст предоставлен издательством <http://litres.ru/>
Бокс. Тренировки чемпионов: Феникс; Ростов н/Д; 2006
ISBN 5-222-09355-7*

Аннотация

Тренировки чемпионов – это лучшее, что существует в мире теории и методики бокса. Если бои лучших боксеров могут служить великолепным учебным пособием по тактике бокса, то тренировочные программы чемпионов – это великолепные учебные пособия по общей и специальной физической подготовке боксера. Конечно, далеко не каждому дано стать чемпионом мира по боксу. Но любой боксер – от начинающего до мастера – может позволить себе тренироваться так же самоотверженно и упорно, как лучшие из лучших – чемпионы мира по боксу среди профессионалов.

В книге «Бокс. Тренировки чемпионов» представлены не только индивидуальные программы тренировок лучших мировых звезд профессионального ринга, но и упражнения гимнастики боксера, позволяющие развить основные функциональные и двигательные-координационные качества.

Содержание

Предисловие	6
Часть I	8
Костя Цзю	8
Тренировочная программа Кости Цзю	10
Рой Джонс	19
Тренировочная программа Роя Джонса	20
Фернандо Варгас	26
Тренировочная программа Фернандо Варгаса	27
Майк Тайсон	33
Тренировочная программа Майка Тайсона	34
Рикки Хаттон	37
Тренировочная программа Рикки Хаттона	38
Эвандер Холифилд	39
Тренировочная программа Эвандера Холифилда	40
Антонио Тарвер	44
Тренировочная программа Антонио Тарвера	45
Марко Антонио Баррера	49
Тренировочная программа Марко Антонио Баррера	50
Оскар де Ла Хойя	55
Тренировочная программа Оскара де ла Хойя	56
Джордж Формен	60
Тренировочная программа Джорджа Формена	61
Рикардо Майорга	63
Тренировочная программа Рикардо Майорги	64
Рональд Райт	66
Тренировочная программа Рональда Райта	67
Эрик Моралес	73
Тренировочная программа Эрика Моралеса	74
Леннокс Льюис	77
Тренировочная программа Леннокса Льюиса	78
Мухаммед Али	79
Тренировочная программа Мухаммеда Али	80
Крис Бёрд	82
Тренировочная программа Криса Бёрда	83
Часть II	84
Физическая подготовка в современном боксе	84
Систематизация упражнений физической подготовки	86
Характеристика двигательных качеств и специфика их проявлений в боксе	87
Методика применения средств физической подготовки	90
Упражнение 1	90
Упражнение 2	94
Упражнение 3	102
Упражнение 4	108
Упражнение 5	110
Упражнение 6	112

Упражнение 7	114
Упражнение 8	116
Упражнение 9	118
Упражнение 10	120
Упражнение 11	124
Упражнение 12	126
Упражнение 13	128
Упражнение 14	129
Упражнение 15	131
Упражнение 16	133
Упражнение 17	135
Упражнение 18	137
Упражнение 19	139
Упражнение 20	142
Упражнение 21	144
Упражнение 22	145
Упражнение 23	147
Упражнение 24	149
Упражнение 25	151
Упражнение 26	153
Упражнение 27	155
Упражнение 28	157
Упражнение 29	161
Упражнение 30	163
Упражнение 31	165
Упражнение 32	169
Упражнение 33	170
Упражнение 34	171
Упражнение 35	172
Упражнение 36	173
Упражнение 37	174
Упражнение 38	176
Упражнение 39	177
Упражнение 40	179
Упражнение 41	181
Упражнение 42	184
Упражнение 43	188
Упражнение 44	190
Упражнение 45	192
Упражнение 46	194
Упражнение 47	196
Упражнение 48	198
Упражнение 49	202
Упражнение 50	204
Упражнение 51	207
Упражнение 52	211
Упражнение 53	213
Упражнение 54	215
Упражнение 55	218

Упражнение 56	220
Упражнение 57	223
Упражнение 58	227
Упражнения с лапами	233

Бим Бэкман

Бокс. Тренировки чемпионов

Предисловие

Современный бокс – агрессивно-наступательная форма поединка, а для этого боксеру нужно обладать большим запасом физической и психической выносливости. Физическая подготовка – важнейшая составная часть тренировочного процесса как в любительском, так и в профессиональном боксе. Необходимо отметить, что отличительной особенностью методики подготовки в профессиональном боксе является отсутствие групповых тренировок. В профессиональном боксе для спортсмена составляется индивидуальная программа подготовки его личным тренером: объем и плотность физических нагрузок, основной стиль ведения боя, наиболее эффективные удары, характерные именно для этого боксера и т. д.

Общая и специальная физическая подготовка занимает особое место в тренировочном процессе мастеров профессионального ринга, ведь от ее уровня зависит выбор технических и тактических средств ведения боя, а значит и уровень поединка в целом, класс боксера.

В первой части книги представлены тренировочные программы звезд мирового бокса. Тренировки чемпионов – это лучшее, что существует в мире теории и методики бокса. Если бои лучших боксеров могут служить великолепным учебным пособием по тактике бокса, то тренировочные программы чемпионов – это великолепные учебные пособия по общей и специальной физической подготовке боксера. Конечно, далеко не каждому дано стать чемпионом мира по боксу. Но любой боксер – от начинающего до мастера – может позволить себе тренироваться так же самоотверженно и упорно, как лучшие из лучших – чемпионы мира по боксу среди профессионалов.

Во второй части книги представлены упражнения гимнастики боксера для развития основных функциональных и двигательных-координационных качеств.



Часть I Тренировки чемпионов



Костя Цзю



Во сколько вы встаете утром?

В 7 часов утра.

Вы растягиваетесь перед утренней пробежкой?

Да, всегда.

Сколько вы пробегаете утром?

Сначала в течение 25 минут я бегаю вверх и вниз по холму, потом еще 30 минут трусцой по дороге.

Во сколько вы приходите в зал?

В 2 часа дня и ухожу примерно в 4–5.30.

Во сколько вы ложитесь спать?

В 10 часов вечера.

Какое ваше любимое упражнение?

Любое упражнение, после которого я чувствую усталость. В принципе мне нравится всё, но больше всего я люблю упражнения с тяжестями.

Сколько дней в неделю вы тренируетесь?

Шесть дней.

Тренировочная программа Кости Цзю

ПРОГРАММА НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ И УЛУЧШЕНИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Костя использует данную программу, чтобы улучшить силовые показатели, перед тем как переходить непосредственно к традиционной тренировочной программе боксеров, включающей работу с мешком, грушей, лапами, спаррингу и так далее.

РАЗМИНКА

наклон к пальцам ног и задержка в конечном положении до 10 секунд, в течение минуты наклоны в стороны, попеременное вращение руками вперед и назад в течение 1 минуты, сгибание коленей и касание пола пальцами рук

ОТЖИМАНИЯ

50 раз на кулаках

ПОДТЯГИВАНИЯ

10 раз узким хватом (после упражнения перерыв 30 секунд)

СКАКАЛКА

20 минут в среднем темпе (после упражнения перерыв 1 минута)

ПОДТЯГИВАНИЯ

4 подхода по 10 раз (перерыв 30 секунд после каждого подхода)

ГАНТЕЛИ

сгибание рук с гантелями: 4 подхода по 1 минуте с гантелями разного веса (30 секунд перерыв после каждого подхода, в конце всего упражнения перерыв 1 минута)

ШТАНГА

сгибание рук со штангой: 4 подхода по 15 повторений (после каждого подхода перерыв 30 секунд, в конце всего упражнения перерыв 1 минута)

ДИСК ОТ ШТАНГИ

3 подхода по 20 подъемов (30 секунд перерыв после каждого подхода): обеими руками подтяните диск к груди и позвольте ему снова опуститься к бедрам

ЖИМ ЛЕЖА НА СКАМЬЕ

70 повторений с весом 35 килограмм

ТРЕНИРОВКА ШЕИ

лежа на спине, приподнимите голову от пола и двигайте ее вверх и вниз, затем по кругу, в течение 1 минуты

ПОДЪЕМЫ НОГ

1 минута, затем 30 секунд отдых лежа на спине, вытяните ноги, приподнимите их над полом и удерживайте в течение 1 минуты

ПОДЪЕМЫ НОГ

4 подхода по 1 минуте (после каждого подхода отдых 30 секунд), аналогично предыдущему упражнению, только в течение минуты ноги медленно поднимаются вверх

ПРИСЕДАНИЯ

3 подхода по 50 повторений (после каждого подхода отдых 30 секунд) перед окончанием тренировки спокойно походите в течение 1 минуты, выпейте воды и идите в душ

ТРЕНИРОВКА НА РАЗВИТИЕ БОКСЕРСКИХ НАВЫКОВ

РАЗМИНКА

аналогична программе на развитие силы

ОТЖИМАНИЯ

50 раз на кулаках

СКАКАЛКА

20 минут

ТЯЖЕЛЫЙ МЕШОК

10 минут

БОЙ С ТЕНЬЮ

3 раунда по три минуты (после каждого раунда отдых 30 секунд)

СПАРРИНГ

6–12 раундов по три минуты (после каждого раунда отдых 30 секунд)

(Костя доводит количество раундов до 12, работая с 3 разными спарринг-партнерами.

Вы можете заменить спарринговые отработки работой на тяжелом мешке.)

РАБОТА НА ЛАПАХ

отработка комбинаций ударов: 6 раундов по три минуты (после каждого раунда отдых 30 секунд)

БОЙ С ТЕНЬЮ

один 3-минутный раунд в медленном темпе (после упражнения отдых 30 секунд)

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

встаньте на голову в середине ринга, задача сохранять концентрацию внимания и удержать равновесие (примерно 3 минуты)

затем кувырки по рингу без остановки, примерно 25 кувырков

РАБОТА НА СКОРОСТНОЙ ГРУШЕ

3 минуты (после упражнения перерыв 30 секунд)

РАБОТА С ТЕННИСНЫМ МЯЧОМ

у Кости есть свой собственный способ тренировки координации действий рук и глаз. Для этого он использует специальную ленту, которую одевает вокруг головы и к которой крепится резиновый шнурок. К другому концу резинки прикрепляется обычный теннисный мяч, по которому Костя наносит удары руками. Задача сохранять постоянный ритм, руки и мяч находятся в непрерывном движении на протяжении всего выполнения упражнения

СКАКАЛКА

10 минут

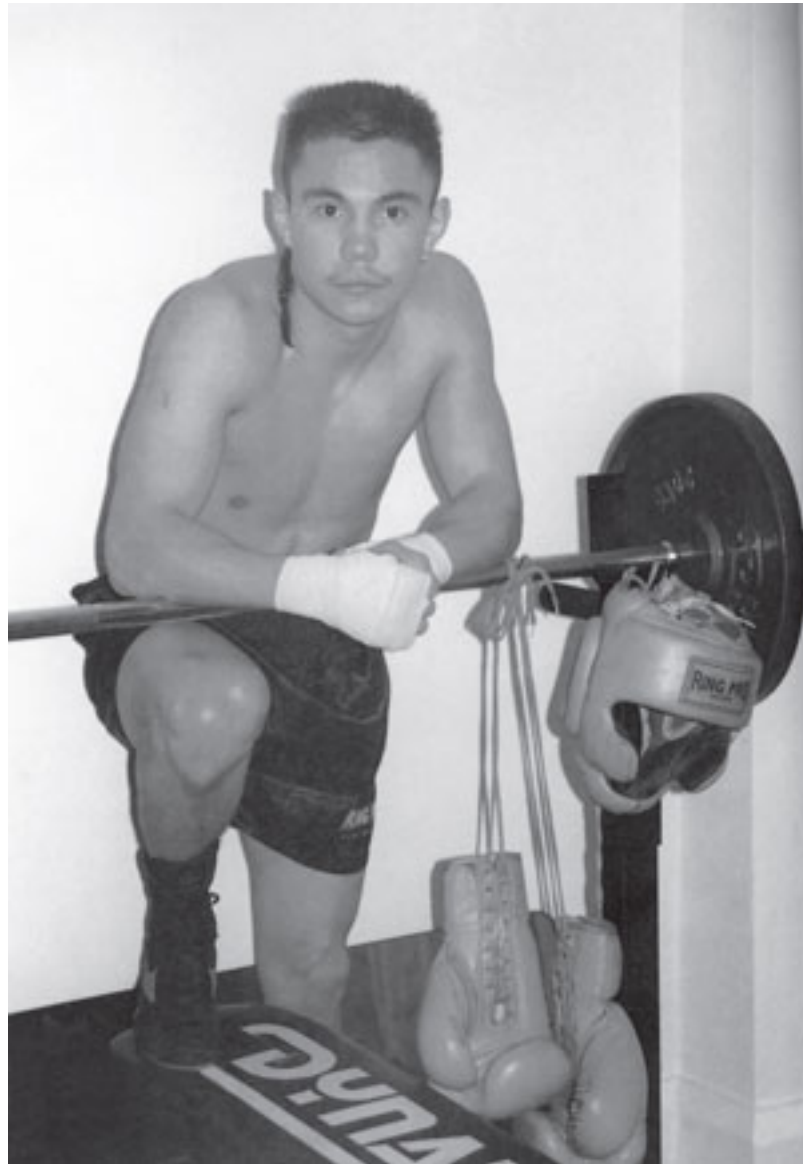
ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

обтереться досуха, выпить немного воды, душ















Рой Джонс



Во сколько вы просыпаетесь?

В 5.30 утра.

Вы растягиваетесь перед утренней пробежкой?

Да, я провожу полную разминку, затем делаю растягивающие упражнения для мышц ног, спины, боковых поверхностей туловища.

Сколько вы пробегаете?

Примерно 3–5 миль.

Во сколько вы приходите в зал?

В полдень.

В котором часу вы заканчиваете тренировку?

В 15.30.

Во сколько вы ложитесь спать?

В 10.30 вечера.

Какое ваше самое любимое упражнение?

Мне вообще нравится тренироваться, но больше всего я люблю упражнения на пресс.

Сколько дней в неделю вы тренируетесь?

Пять или шесть.

Тренировочная программа Роя Джонса

РАЗМИНКА

наклон к пальцам ног и задержка в конечном положении

наклоны в стороны

скрутки туловища

отжимания

полная растяжка тела

прыжки на носках по кругу

БОЙ С ТЕНЬЮ

4 раунда по четыре минуты (перерыв 30 секунд после каждого раунда)

ТЯЖЕЛЫЙ МЕШОК

4 раунда по четыре минуты (перерыв 30 секунд после каждого раунда)

РАБОТА НА СКОРОСТНОЙ ГРУШЕ

16 минут (перерыв 30 секунд)

РАБОТА С ГРУШЕЙ НА РАСТЯЖКАХ МЕЖДУ ПОТОЛКОМ И ПОЛОМ

16 минут (по завершении упражнения перерыв 30 секунд)

СКАКАЛКА

25 минут с постоянной скоростью (перерыв 1 минута)

РАБОТА НА МЫШЦЫ ПРЕССА

4 подхода по 100 подъемов туловища из положения лежа (после каждого подхода перерыв 30 секунд)

4 подхода по 100 подъемов ног (после каждого подхода перерыв 30 секунд)

4 подхода по 100 складок (после каждого подхода перерыв 30 секунд)

ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

массаж, душ, выпить воды

В своих тренировках Рой не использует работу с отягощениями.











Фернандо Варгас



Во сколько вы встаете утром?

В 7 часов утра.

Вы растягиваетесь перед утренней пробежкой?

Да, полная растяжка мышц ног и спины.

Сколько вы пробегаете?

4–7 миль.

В котором часу вы приходите в зал?

В 9 часов утра.

Когда вы заканчиваете тренировку?

В 11.30.

В котором часу вы ложитесь спать?

Около 10 часов вечера.

Какое ваше самое любимое упражнение?

Мне нравится тренироваться и выкладываться по полной программе. Мне нравятся все упражнения.

Сколько дней в неделю вы тренируетесь?

Шесть дней.

Тренировочная программа Фернандо Варгаса

РАЗМИНКА

15 минут растягивающие упражнения для всего тела и разминка

БОЙ С ТЕНЬЮ

3 раунда по три минуты (после каждого раунда перерыв 30 секунд)

РАБОТА НА ЛАПАХ

6 раундов по три минуты (после каждого раунда перерыв 30 секунд)

ТЯЖЕЛЫЙ МЕШОК

6 раундов по три минуты (после каждого раунда перерыв 30 секунд)

(если в тренировку включены спарринги, то количество времени на работу с лапами и мешком уменьшается)

РАБОТА С ГРУШЕЙ НА РАСТЯЖКАХ МЕЖДУ ПОЛОМ И ПОТОЛКОМ

5 минут (после работы перерыв 30 секунд)

РАБОТА НА СКОРОСТНОЙ ГРУШЕ

5 минут (после работы перерыв 30 секунд)

УПРАЖНЕНИЯ НА ПОЛУ

упражнения на мышцы пресса:

подъемы туловища из положения лежа

8 подходов по 50 подъемов ног (различные типы подъемов)

3 подхода по 20 разгибаний туловища в положении лежа на скамье лицом вниз

3 подхода по 20 подтягиваний

упражнения на сопротивление с медицинскими эластичными бинтами

СКАКАЛКА

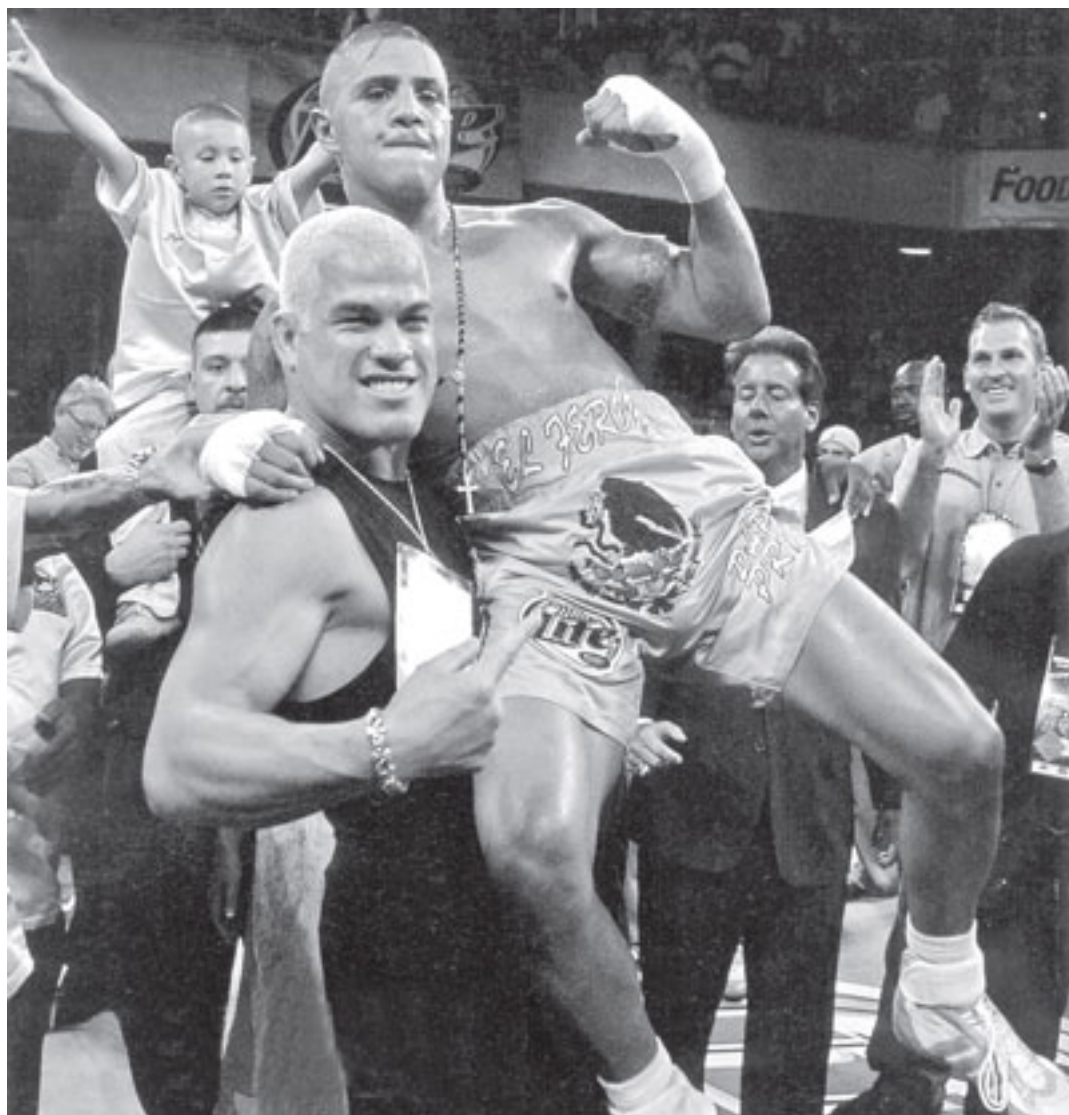
20 минут

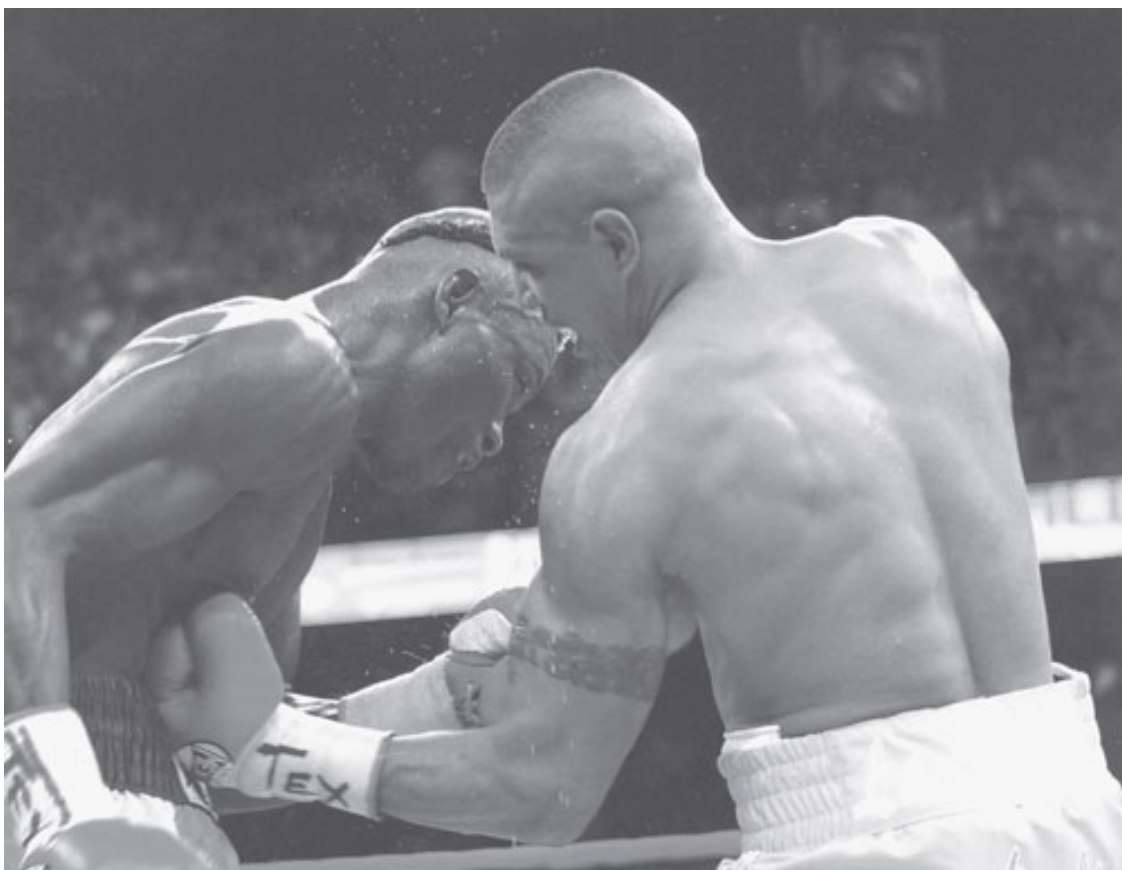
ЗАМИНКА

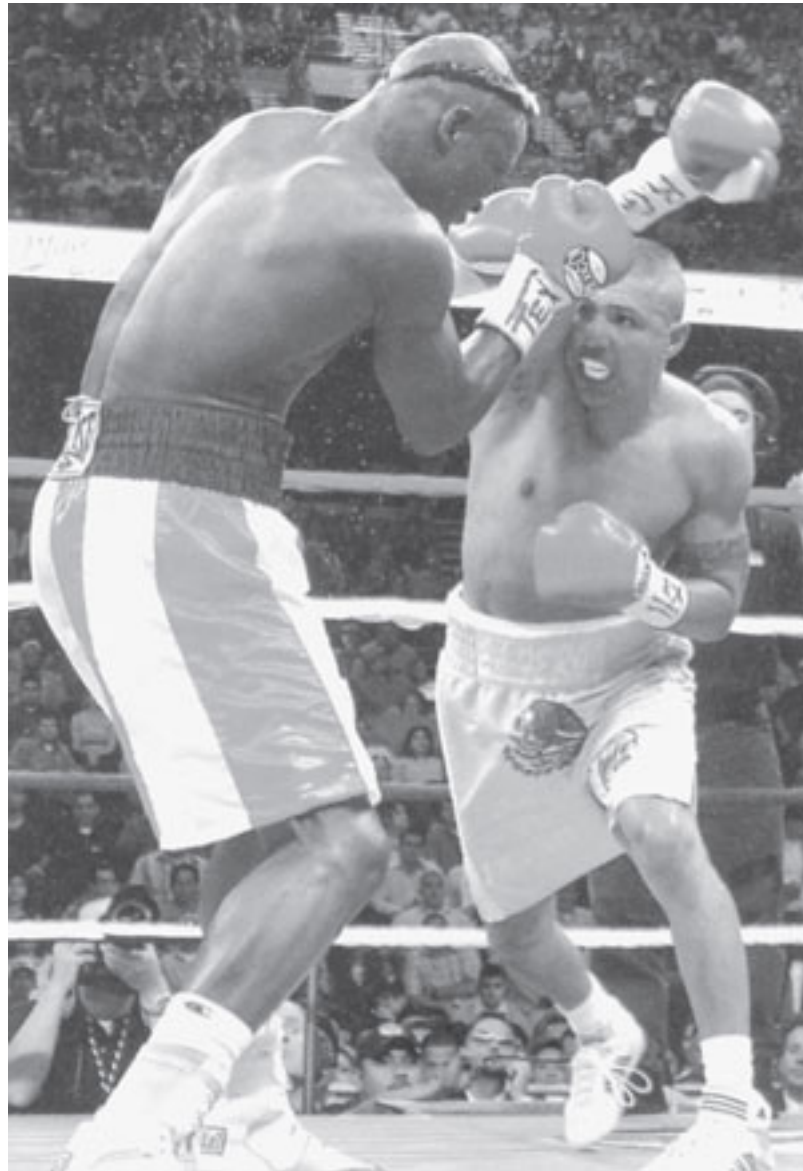
растягивающие упражнения в течение 5 минут, несколько раз пройтись по залу

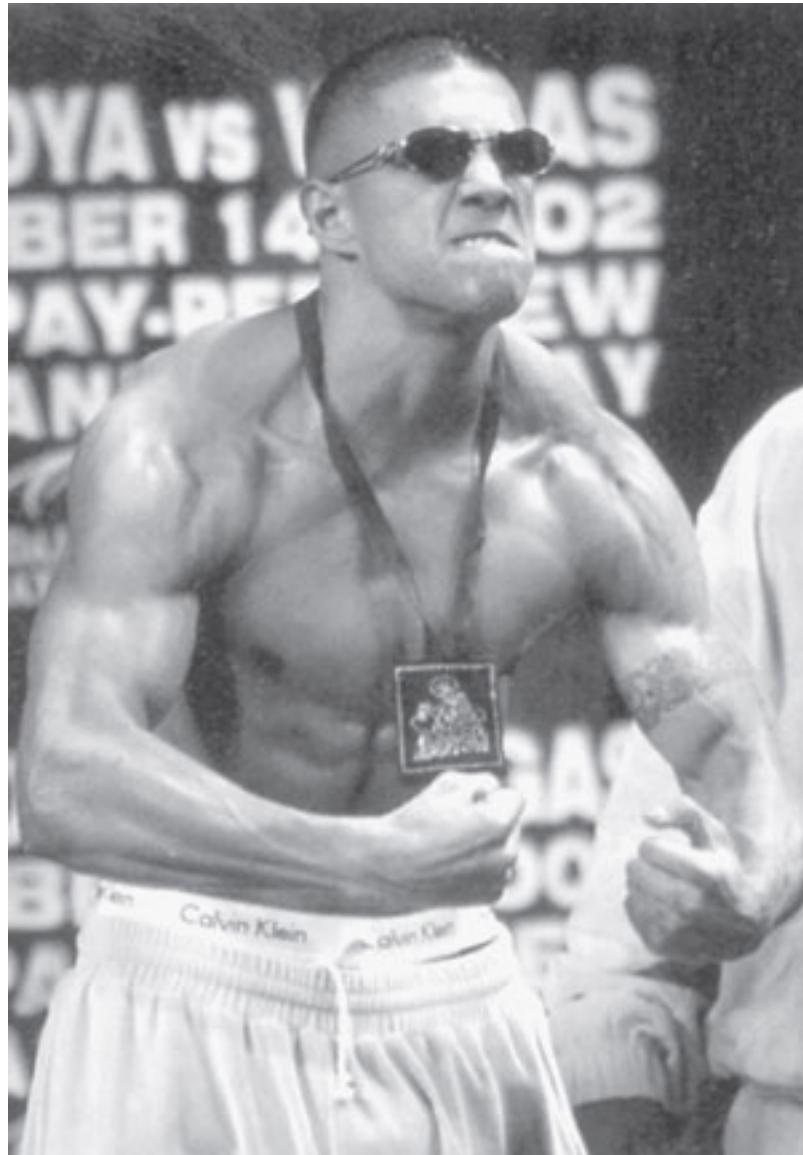
ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

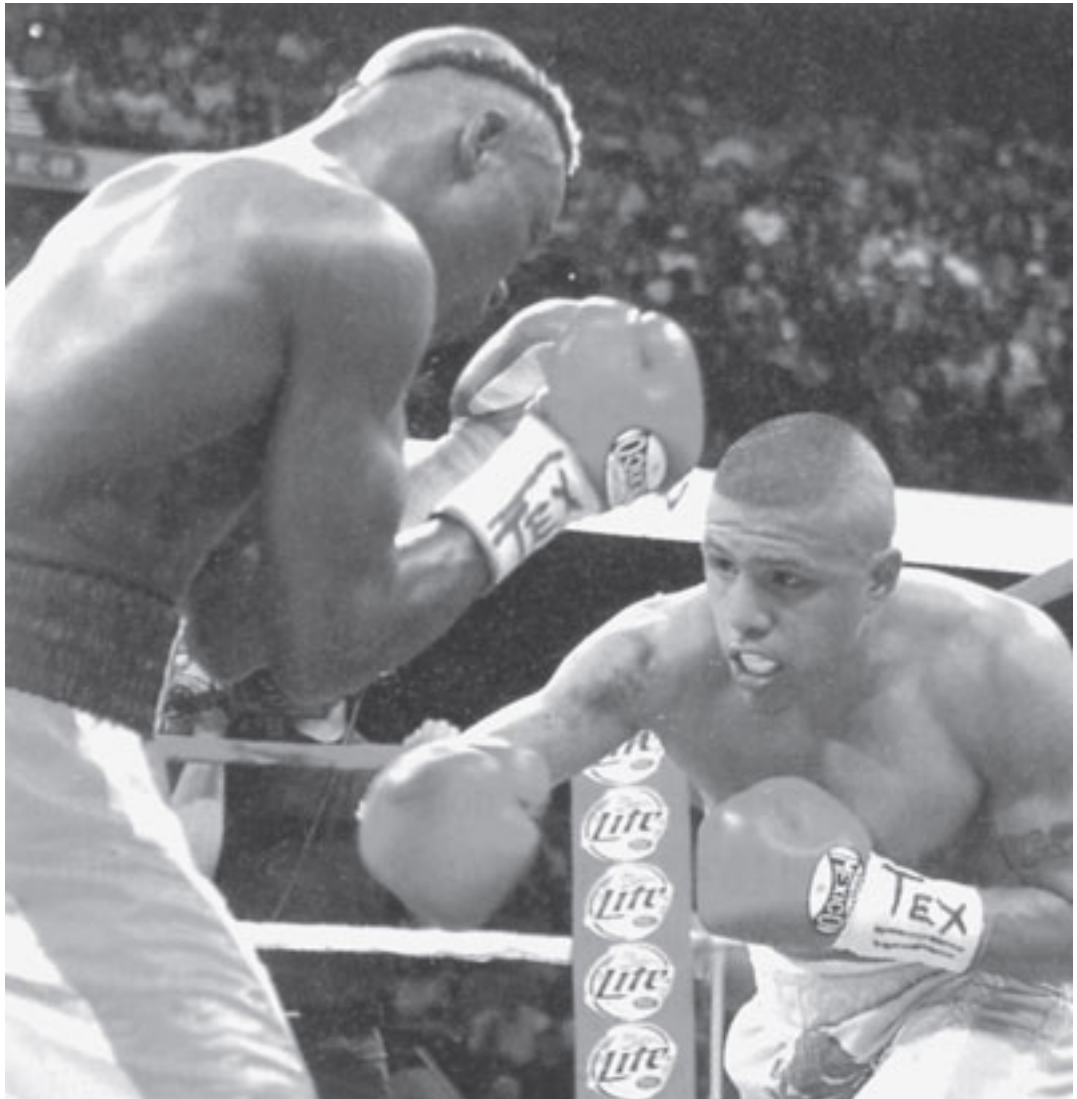
массаж











Майк Тайсон



Во сколько вы просыпаетесь?

В 9 часов утра.

Вы растягиваетесь перед утренней пробежкой?

Нет, никогда.

Сколько вы пробегаете?

5–7 километров по пересеченной местности.

Во сколько вы приходите в зал?

В 2 часа дня.

Во сколько вы уходите из зала?

В 4 часа дня.

Во сколько вы ложитесь спать?

В 9.30 вечера.

Какое ваше любимое упражнение?

Мне очень нравится отрабатывать удары и спарринговать в зале.

Сколько дней в неделю вы тренируетесь?

Шесть дней.

Тренировочная программа Майка Тайсона

БОЙ С ТЕНЬЮ

4 раунда по три минуты (между раундами перерыв 30 секунд)

РАБОТА НА ЛАПАХ

6 раундов по три минуты (между раундами перерыв 30 секунд)

СПАРРИНГ

в недели, предшествующие бою, Майк больше времени посвящает непосредственно спаррингам, постепенно доводя количество раундов с 3 до 12 по три минуты каждый (между раундами перерыв 30 секунд)

РАБОТА С ГРУШЕЙ НА РАСТЯЖКАХ МЕЖДУ ПОЛОМ И ПОТОЛКОМ

9 минут, с последующим перерывом в 30 секунд

ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ

20 минут (в конце упражнения перерыв 1 минута)

ТЯЖЕЛЫЙ МЕШОК

6 раундов по 3 минуты (после каждого раунда перерыв 30 секунд)

РАБОТА НА СКОРОСТНОЙ ГРУШЕ

5 минут (после работы перерыв 30 секунд)

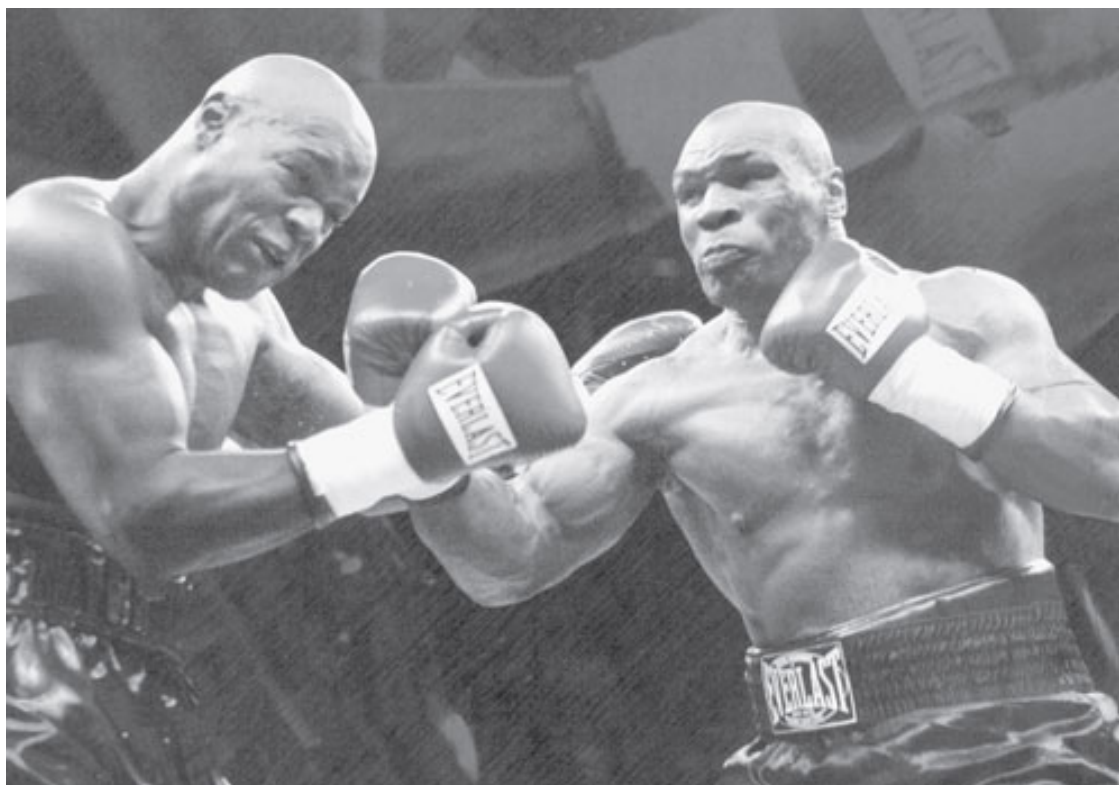
УПРАЖНЕНИЯ НА ПОЛУ

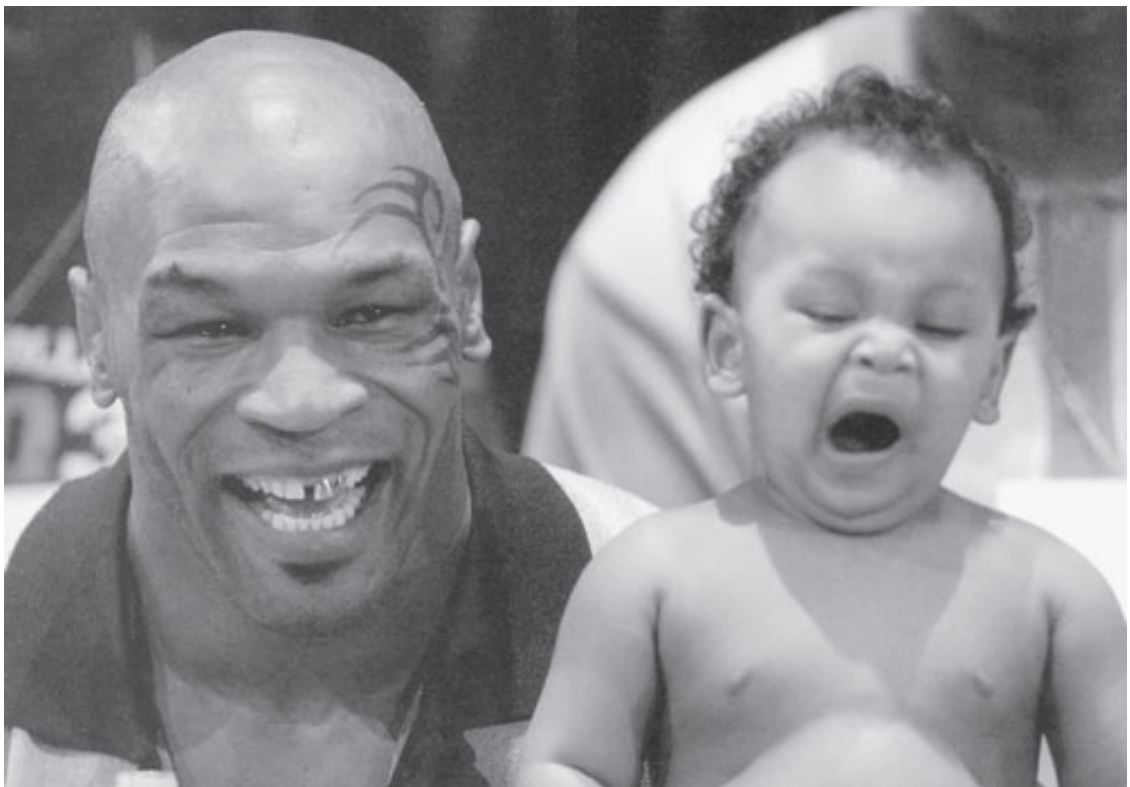
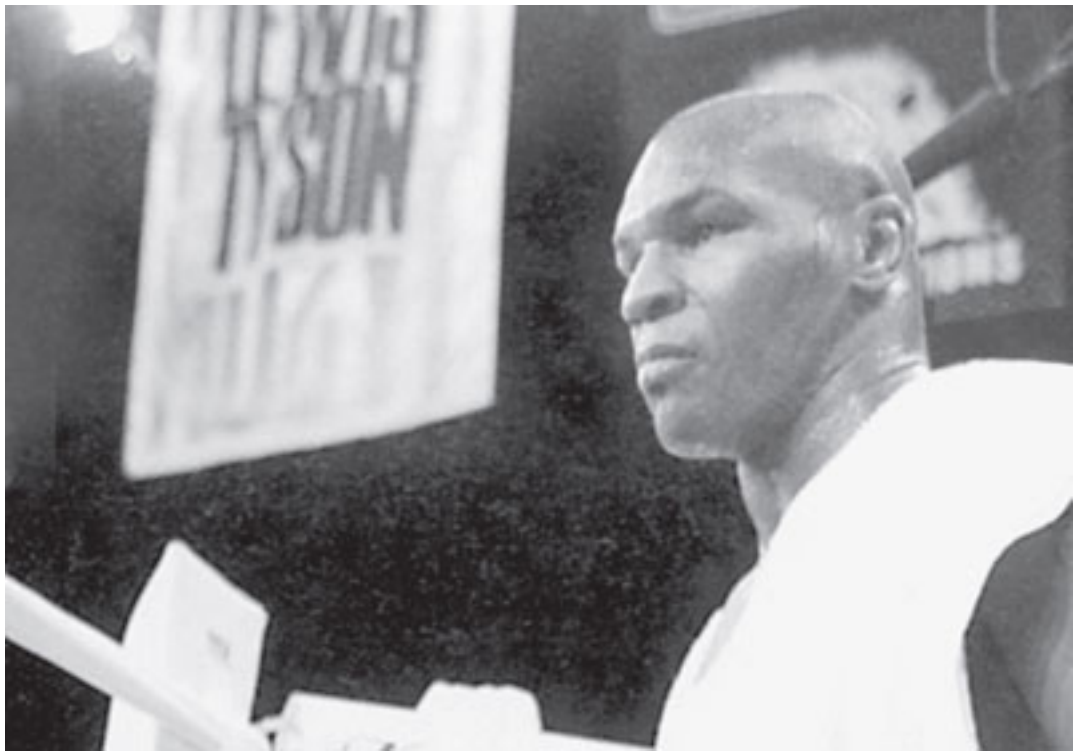
5 подходов по 20 отжиманий (между подходами перерыв 30 секунд)

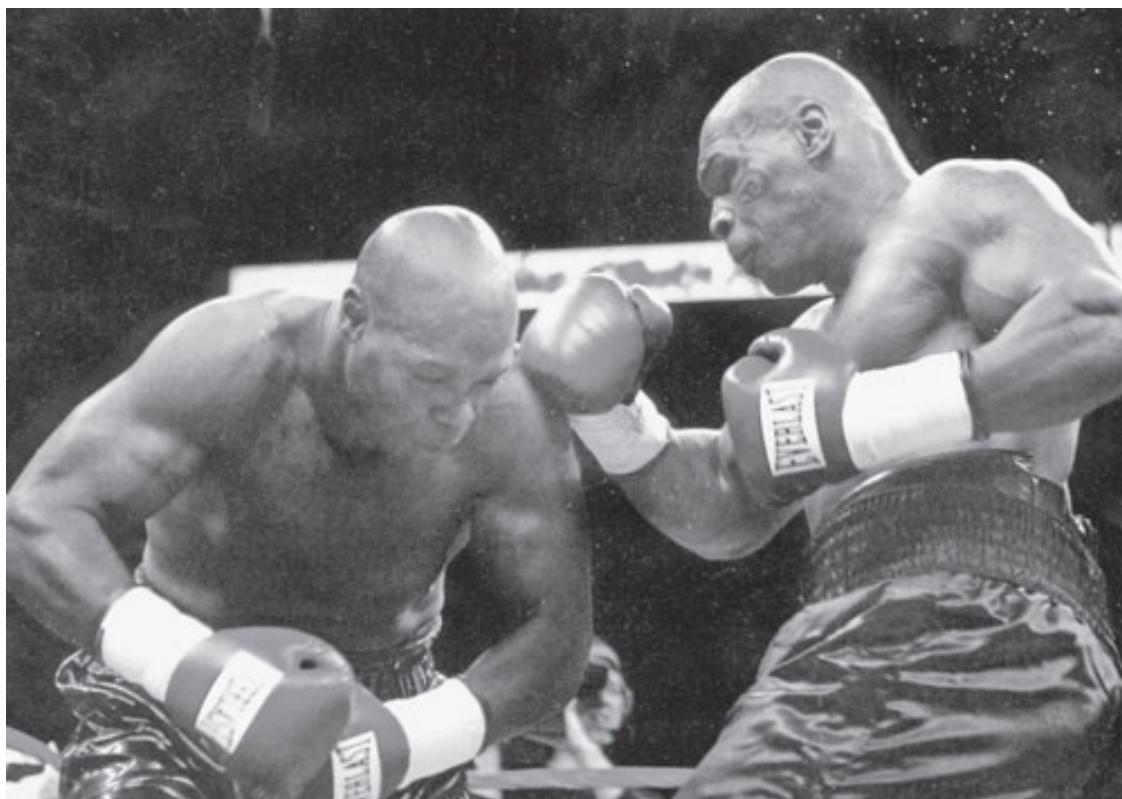
15 подходов по 20 подъемов туловища из положения лежа (между подходами перерыв 30 секунд)

ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

массаж, душ, выпить воды







Рикки Хаттон



В котором часу вы встаете утром?

В девять часов утра.

Вы растягиваетесь перед пробежкой?

Да, полная растяжка и разминка.

Сколько вы пробегаете за один раз?

5–6 миль. Я бегаю в семь часов вечера.

В котором часу вы приходите на тренировку?

В половине первого дня.

Во сколько вы заканчиваете тренировку?

В 15.30, иногда немного позже, если раздаю автографы для фанатов.

В котором часу вы ложитесь спать?

В десять часов вечера.

Какое упражнение вам нравится больше всего?

Бэг Бар (стойка с мешком).

Сколько дней в неделю вы тренируетесь?

Я занимаюсь в зале с понедельника по пятницу, в выходные дни только бегаю. В понедельник, среду и пятницу провожу очень тяжелые тренировки; при этом занятия во вторник и четверг тоже нельзя назвать легкими (традиционная боксерская подготовка, упражнения на полу и т. д.), но все же в эти дни я тренируюсь не так интенсивно.

Тренировочная программа Рикки Хаттона

РАЗМИНКА

10 минут полная растяжка тела

БОЙ С ТЕНЬЮ

3 раунда по три минуты (после каждого раунда перерыв 30 секунд)

СКАКАЛКА

10 минут без остановки (разогрев)

РАБОТА В ЖИЛТЕ

4–12 раундов по три минуты (в зависимости от этапа тренировочной программы)

Рикки выполняет это упражнение с помощью тренера. Тренер надевает специальный смягчающий удары жилет и берет в руки боксерские лапы. Затем следует непрерывный обмен ударами. Такой вид тренировки является практически полной имитацией настоящего боя. Это еще не бой в привычном для многих понимании, но, тем не менее, максимально приближенное к реальной боевой ситуации упражнение. В другие дни Рикки выполняет и традиционные для всех боксеров упражнения (работа на полу и т. п.).

БЭГ БАР (стойка с мешком)

4 раунда по три минуты (после каждого раунда перерыв 1 минута)

Для этого упражнения Рикки использует два снаряда: тяжелый боксерский мешок и «стойку» (стальной брус со стальными треножниками по обеим сторонам). Брус расположен приблизительно на уровне пояса Рикки. Упражнение начинается с того, что Рикки в течение одной минуты перепрыгивает через брус туда и обратно, потом переходит к мешку и выполняет удары в течение еще одной минуты, потом снова возвращается к брусу еще на одну минуту. По истечении трех минут – перерыв. После отдыха он снова повторяет всю последовательность заново.

ЗАМИНКА

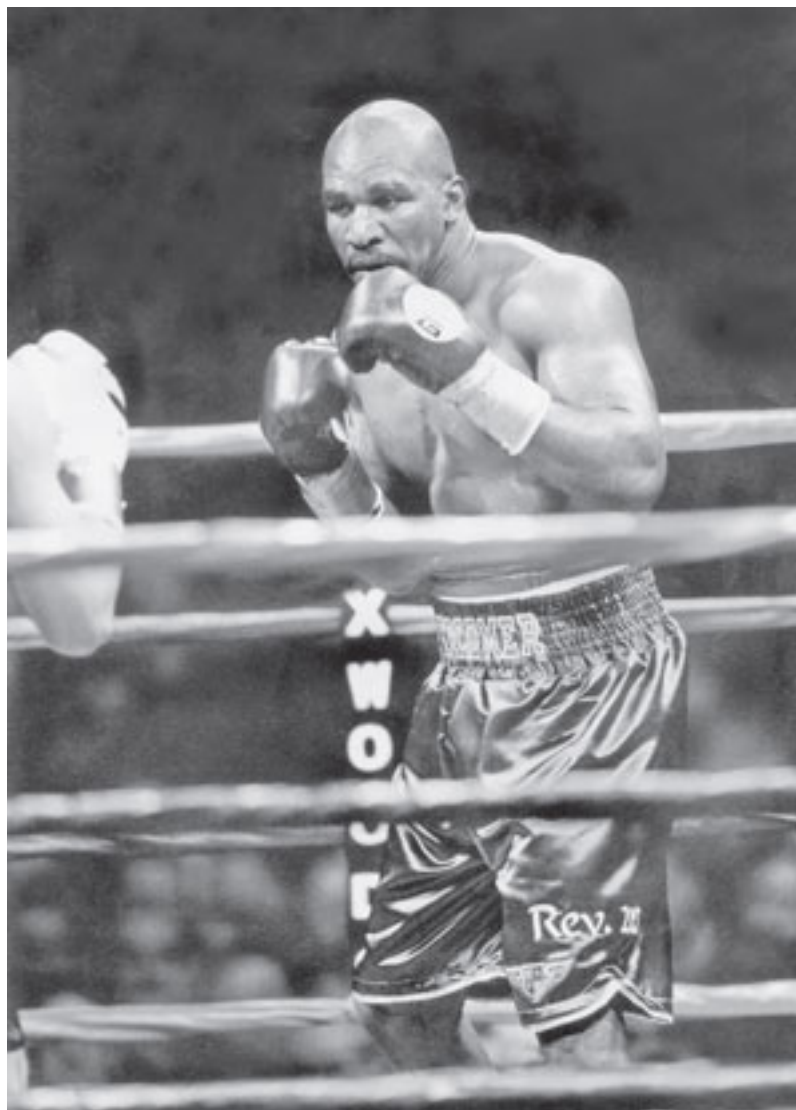
10 минут

ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

душ и расслабление

Последняя серия интенсивных тренировок заканчивается за неделю до предстоящего боя. В эту неделю Рикки выполняет 15 раундов по три минуты работы в жилете. Он говорит, что это упражнение, как никакое другое, очень хорошо помогает ему почувствовать уверенность в своих силах. Когда он заканчивает последнюю неделю интенсивного тренинга, он уверен, что сможет побить любого соперника, каким бы сильным тот ни был.

Эвандер Холифилд



Во сколько вы встаете утром?

В 9 часов утра.

Сколько вы пробегаете за один раз?

Я никогда не любил бегать, поэтому делаю это очень редко.

Во сколько вы приходите в зал?

В 4 часа дня.

Во сколько вы уходите из зала?

Около 6 часов вечера (с понедельника по пятницу).

Во сколько вы ложитесь спать?

В 9.30 вечера.

Какое ваше любимое упражнение?

Работа на боксерских лапах, спарринг.

Сколько дней в неделю вы тренируетесь?

Семь дней.

Тренировочная программа Эвандера Холифилда

РАЗМИНКА

общее время разминки пятнадцать минут:

повороты тела вокруг оси (с палкой на плечах или без нее)

наклоны в стороны

наклон к кончикам пальцев ног и задержка в конечном положении до 10 секунд

прыжки с вращениями рук, для расслабления суставов

БОЙ С ТЕНЬЮ

3 раунда по три минуты (между раундами перерыв 30 секунд)

РАБОТА НА ЛАПАХ

3 раунда по три минуты (между раундами перерыв 30 секунд)

отработка комбинаций ударов: 6 раундов по три минуты (после каждого раунда перерыв 30 секунд)

РАБОТА С ГРУШЕЙ НА РАСТЯЖКАХ МЕЖДУ ПОЛОМ И ПОТОЛКОМ

отработка комбинаций: 3 раунда по три минуты (после каждого раунда перерыв 30 секунд)

СКАКАЛКА

9 минут (после упражнения перерыв 30 секунд)

УПРАЖНЕНИЯ НА ПОЛУ

5 подходов по 20 отжиманий

10 минут работа на пресс

РАБОТА НА СКОРОСТНОЙ ГРУШЕ

9 минут (после упражнения перерыв 30 секунд)

ТЯЖЕЛЫЙ МЕШОК

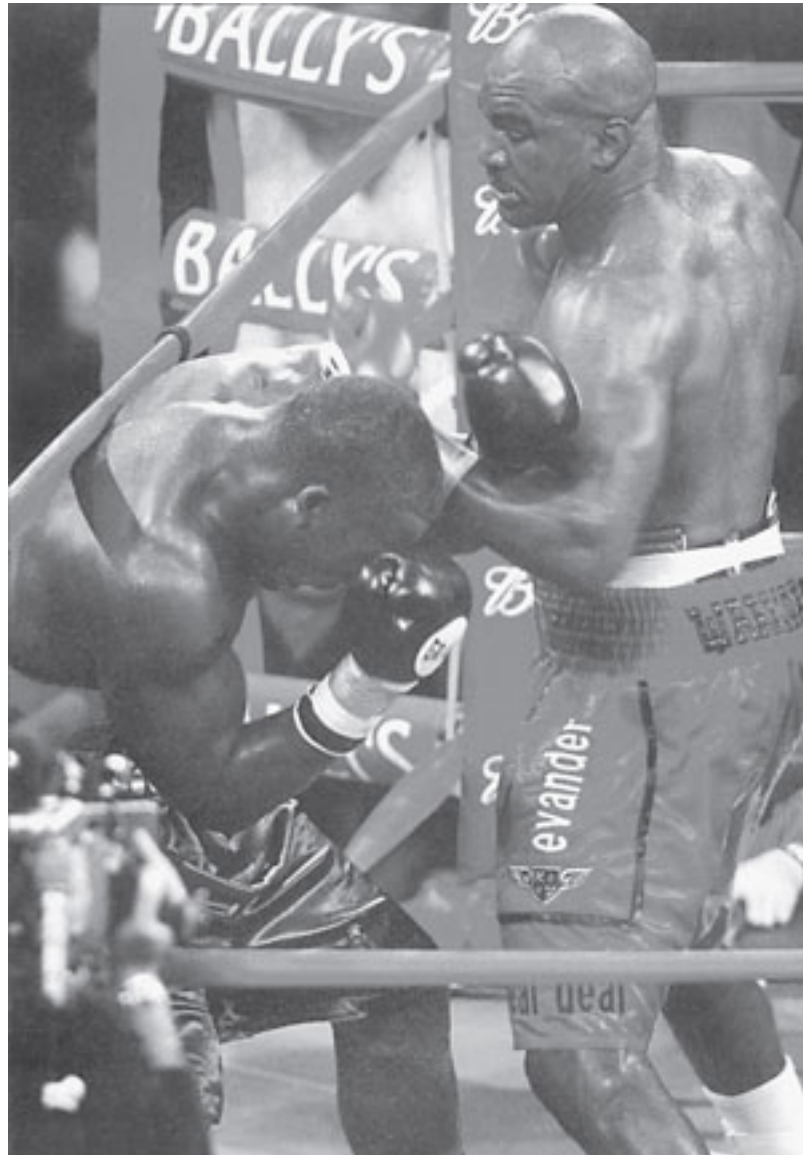
6 раундов по три минуты (после каждого раунда перерыв 30 секунд)

ЗАМИНКА

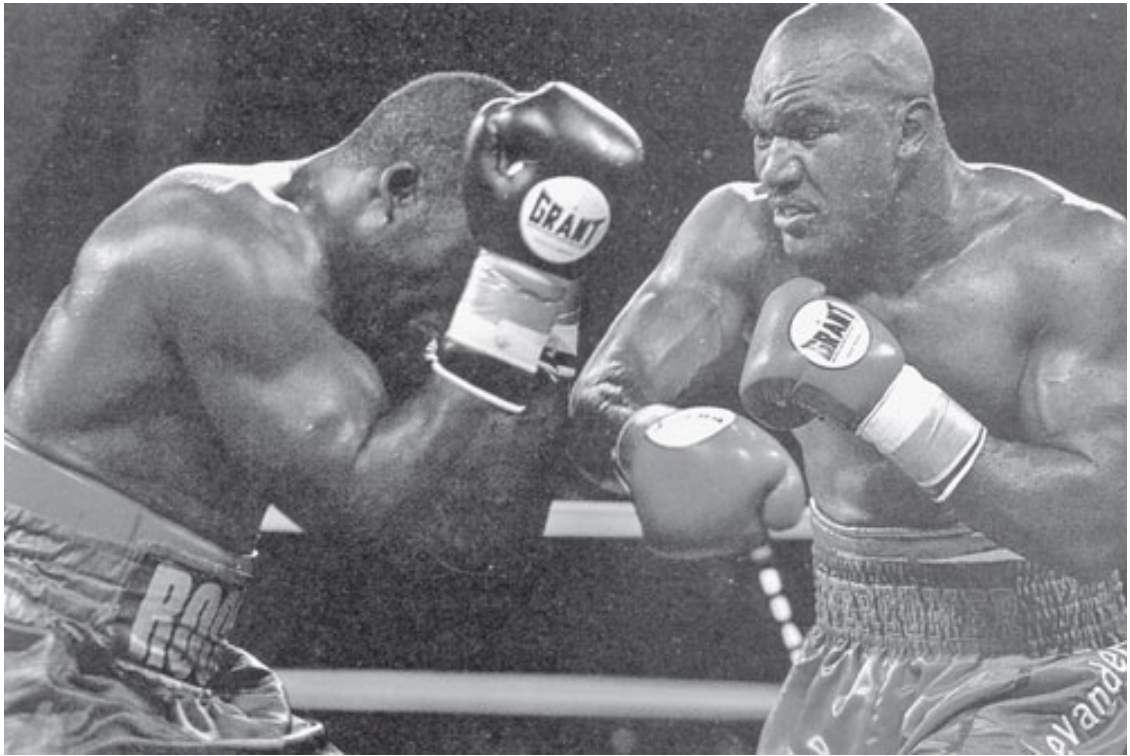
15 минут

ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

душ и расслабление







Антонио Тарвер



Во сколько вы встаете утром?

В 6 часов утра.

Вы растягиваетесь перед утренней пробежкой?

Да, полная разминка и хорошая растяжка всех мышц.

Сколько вы обычно пробегаете?

Как правило, я пробегаю около 6 миль или бегаю в течение 1 часа, при этом в процессе бега я всегда добавляю резкие спринтерские рывки.

Во сколько вы приходите в зал?

В 6.30 вечера. Ухожу я около 8.30–9 часов вечера.

Во сколько вы ложитесь спать?

Около 10.30 вечера.

Какое ваше любимое упражнение?

Спарринг.

Сколько дней в неделю вы тренируетесь?

Пять дней.

Тренировочная программа Антонио Тарвера

РАЗМИНКА

растяжка 20 минут, наклоны в стороны, наклон к носкам ног и задержка в конечном положении, вращение и махи руками вверх-вниз, прыжки по залу на носках (плавно переходя к бою с тенью)

БОЙ С ТЕНЬЮ

3 раунда по три минуты (после каждого раунда перерыв 30 секунд)

СПАРРИНГ

8 раундов по три минуты (после каждого раунда перерыв 30 секунд)

СКАКАЛКА

30 минут, с последующим минутным перерывом

УПРАЖНЕНИЯ НА ПОЛУ

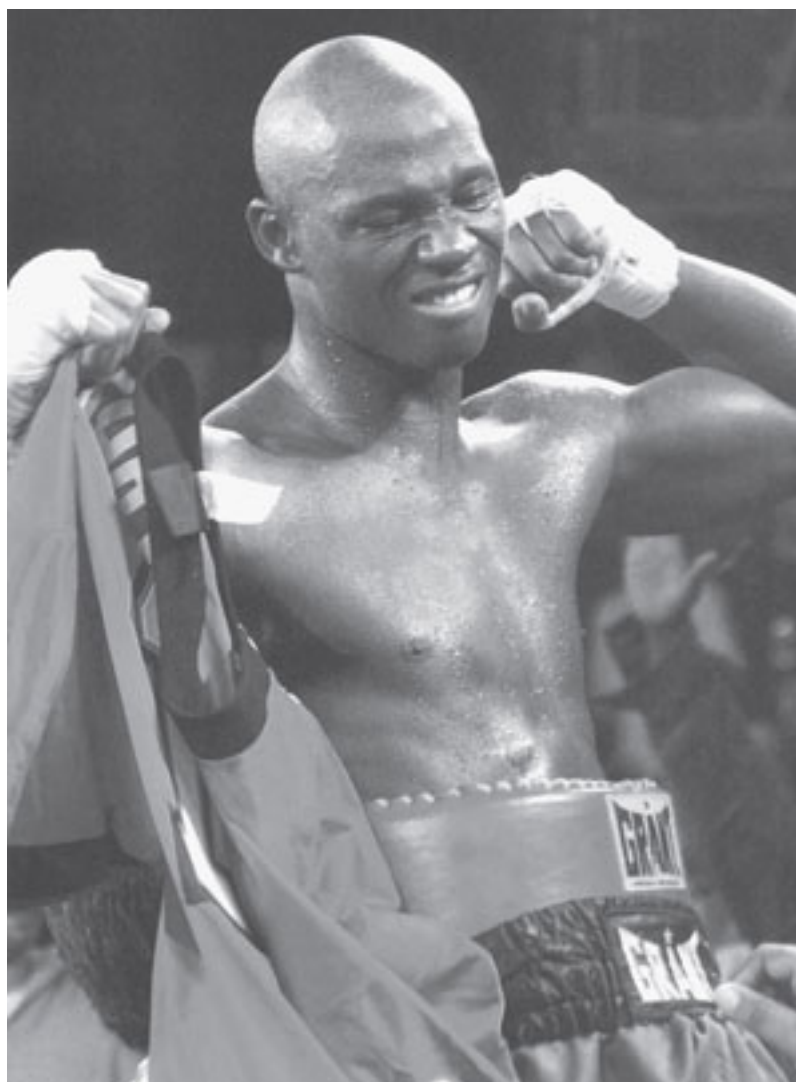
отжимания, подъемы туловища из положения лежа, подъемы ног в положении лежа, разнообразные упражнения на мышцы пресса с использованием набивного мяча

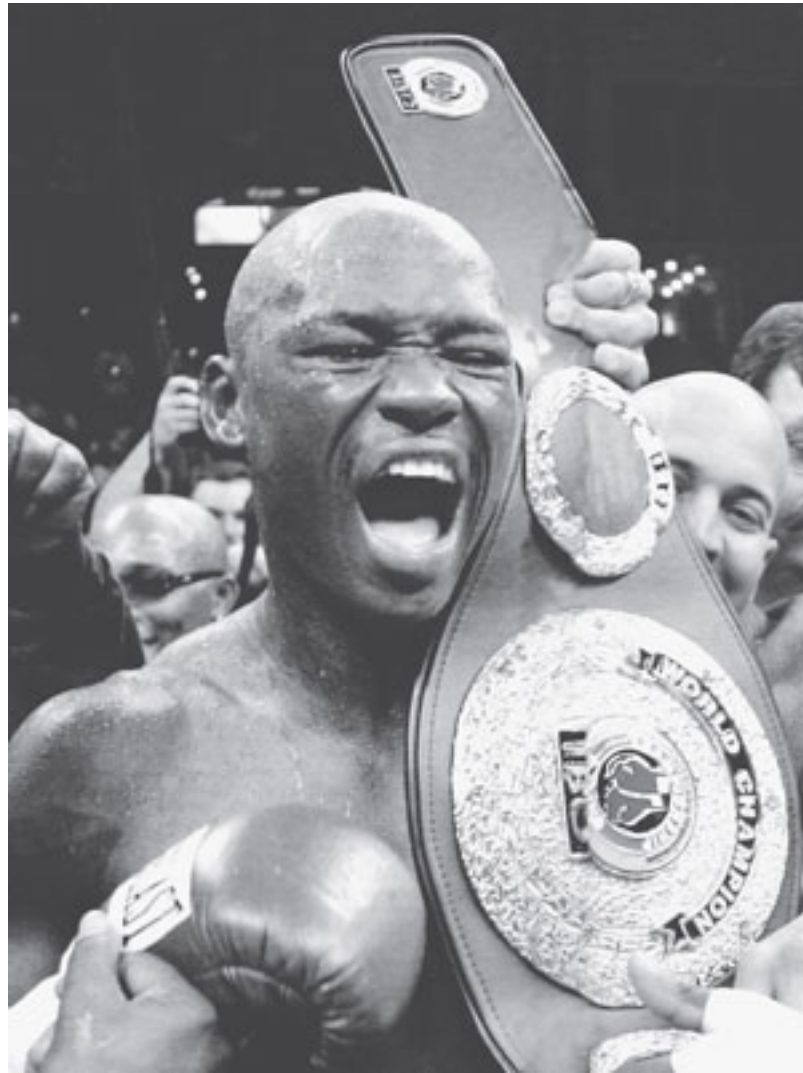
РАБОТА С ОТЯГОЩЕНИЯМИ

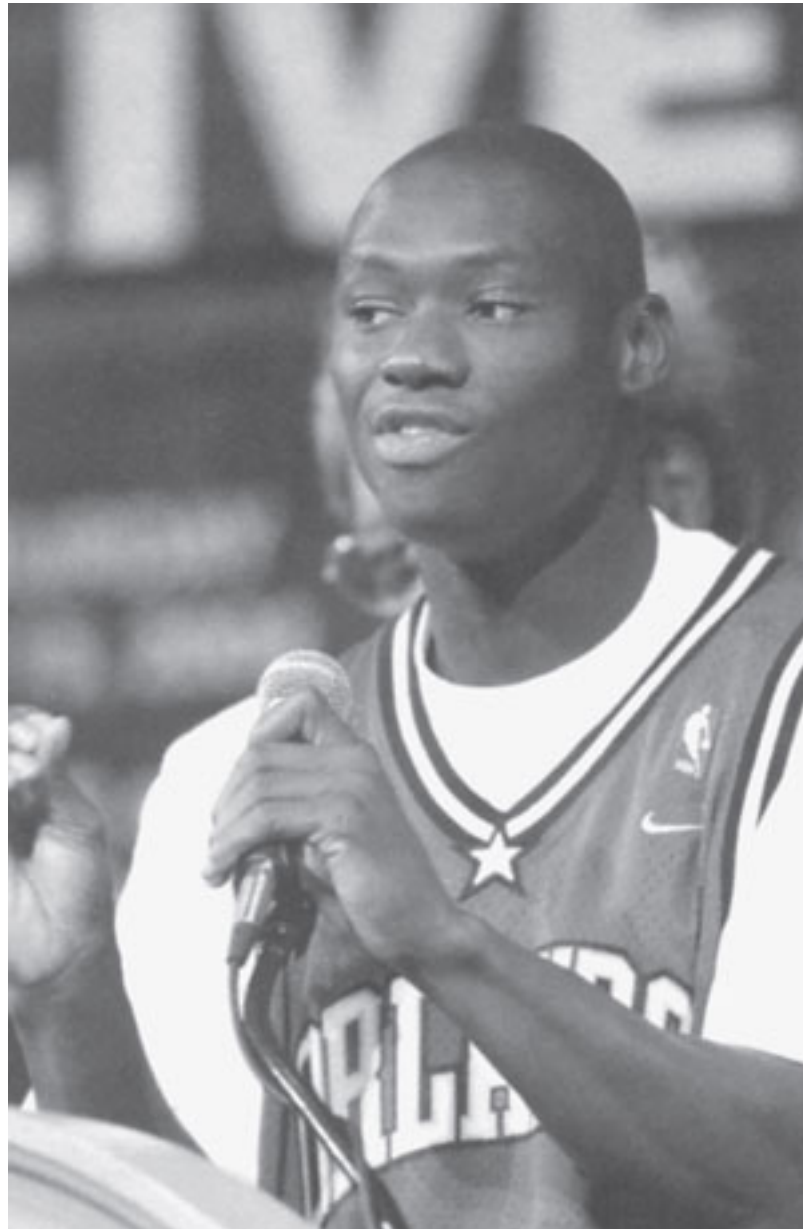
легкие веса и большое количество повторений

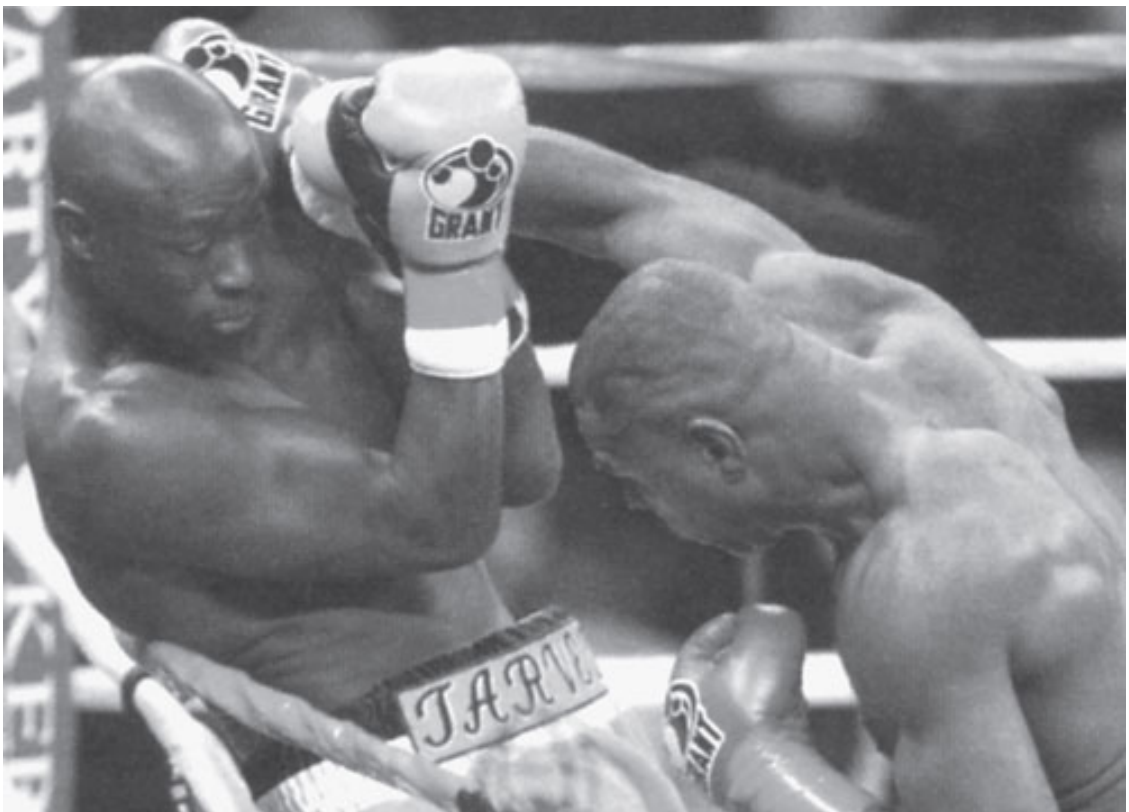
ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

расслабление, душ, выпить воды









Марко Антонио Баррера



Во сколько вы встаете утром?

В 7.00, затем завтрак и пробежка по горам.

Вы растягиваетесь перед утренней пробежкой?

Да, полная растяжка всех мышц тела.

Какое расстояние вы пробегаете за тренировку?

Обычно я начинаю с 6–8 миль за тренировку и постепенно дохожу до 12–15 миль в разгар тренировочного сезона.

В котором часу вы приходите в зал?

Около 11.30, в это время начинается моя первая тренировка, после занятий я отдыхаю и готовлюсь ко второй тренировке.

Во сколько вы уходите из зала?

Около 7 часов вечера.

Во сколько вы ложитесь спать?

Зависит от моего самочувствия.

Какое ваше любимое упражнение?

Работа на лапах, и мне очень нравится бегать в горах.

Сколько дней в неделю вы тренируетесь?

Я тренируюсь каждый день, но иногда могу позволить себе взять выходной и немного расслабиться.

Тренировочная программа Марко Антонио Баррера

РАЗМИНКА

наклон к носкам ног и задержка в конечном положении

наклоны туловища в стороны

вращение тазом

повороты корпуса с длинной палкой на плечах

вращения рук в разных плоскостях и в разные стороны

БОЙ С ТЕНЬЮ

3 раунда по три минуты, на руках утяжелители по 7 кг (после каждого раунда отдых 30 секунд)

2 раунда по три минуты без утяжелителей (после каждого раунда отдых 30 секунд)

РАБОТА НА ЛАПАХ

4 раунда по три минуты, работа на выносливость и комбинаторику ударов (после каждого раунда отдых 30 секунд)

РАБОТА С ГРУШЕЙ НА РАСТЯЖКАХ МЕЖДУ ПОТОЛКОМ И ПОЛОМ

3 раунда по три минуты (после каждого раунда отдых 30 секунд)

СКАКАЛКА

20 минут (после упражнения перерыв 1 минута)

УПРАЖНЕНИЯ НА ПОЛУ

4 подхода по 25 подъемов туловища

(во время выполнения подъемов партнер должен быстро толкать вас вниз – упражнение выполняется в быстрой и взрывной манере)

4 подхода по 25 подъемов ног

4 подхода по 25 подъемов туловища/выход в стойку

(из положения сидя, сначала выполнить скручивание, затем подняться вверх, заняв вертикальное положение)

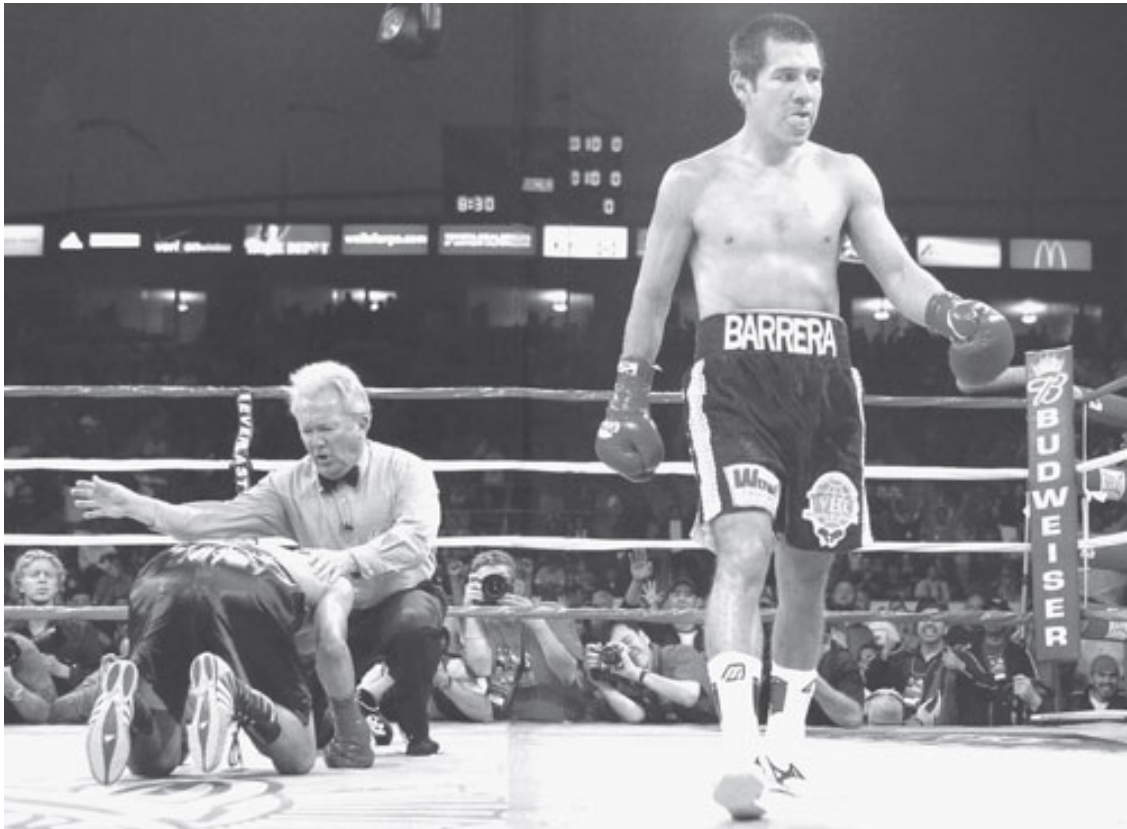
4 подхода по 25 перекрещиваний ног («ножницы»), лежа на спине с вытянутыми ногами

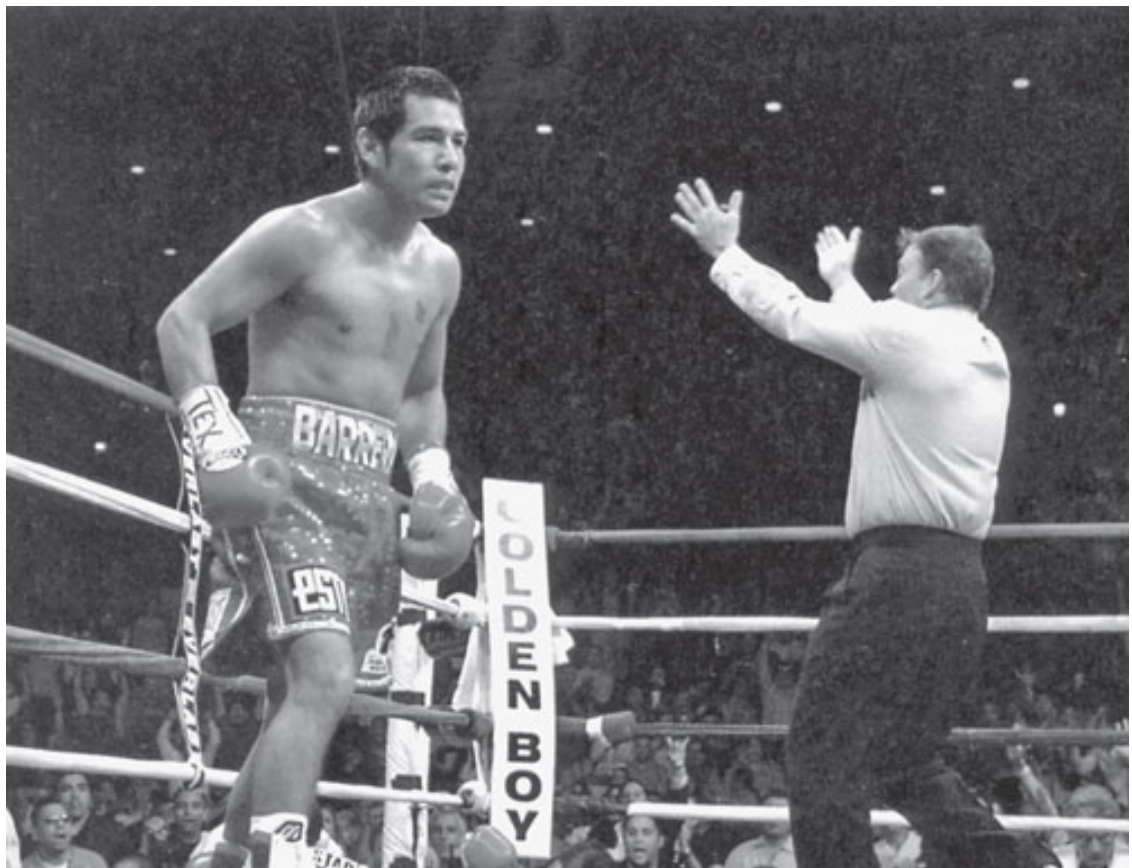
4 подхода по 25 отжиманий от пола

(выполняйте упражнение, расставив руки максимально широко)

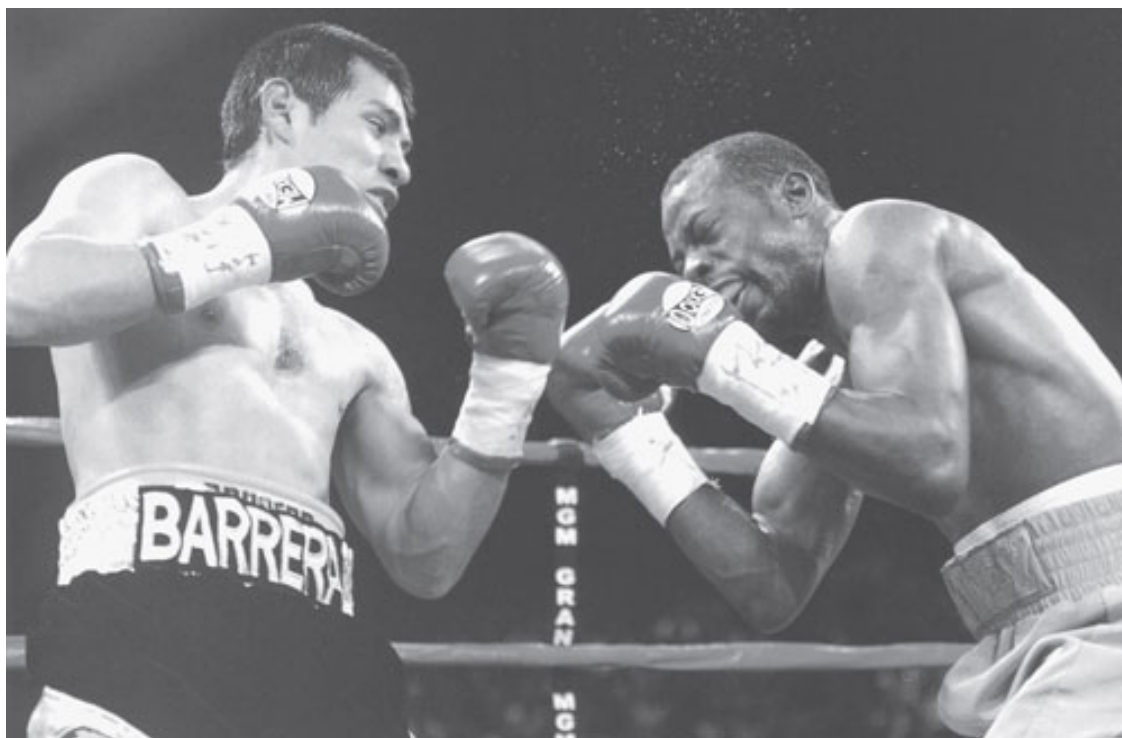
ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

спокойное хождение по залу около минуты, душ









Оскар де Ла Хойя



Во сколько вы встаете утром?

В 7 часов утра.

Во сколько вы приходите в зал?

В 10 часов утра.

Во сколько вы уходите из зала?

В час дня.

Сколько вы пробегаете за один раз?

Я бегаю примерно минут 40, поэтому в среднем получается около 5 миль.

Вы растягиваетесь перед пробежкой?

Нет.

Во сколько вы ложитесь спать?

В 10 часов вечера.

Какое ваше самое любимое упражнение?

Работа на лапах.

Сколько дней в неделю вы тренируетесь?

Шесть дней, воскресенье всегда выходной.

Тренировочная программа Оскара де ла Хойя

РАЗМИНКА

передвижения по залу на носках около 20 минут

РАБОТА НА ЛАПАХ

от 6 до 14 раундов (после каждого раунда перерыв 30 секунд), постепенно увеличивая количество раундов, работая на технику, комбинаторику ударов и хуки

ТЯЖЕЛЫЙ МЕШОК

6 раундов по одной минуте (после каждого раунда перерыв 1 минута)

Оскар всегда выполняет это упражнение с партнером. Сначала один в течение 1 минуты бьет максимально сильно и быстро по мешку, который в это время удерживает партнер, потом смена ролей. Партнер, удерживающий мешок, вслух считает до двадцати и обратно, другой в это время наносит удары по мешку.

РАБОТА НА СКОРОСТНОЙ ГРУШЕ

5 минут (после работы отдых 30 секунд)

СКАКАЛКА

20 минут (после работы отдых 1 минута)

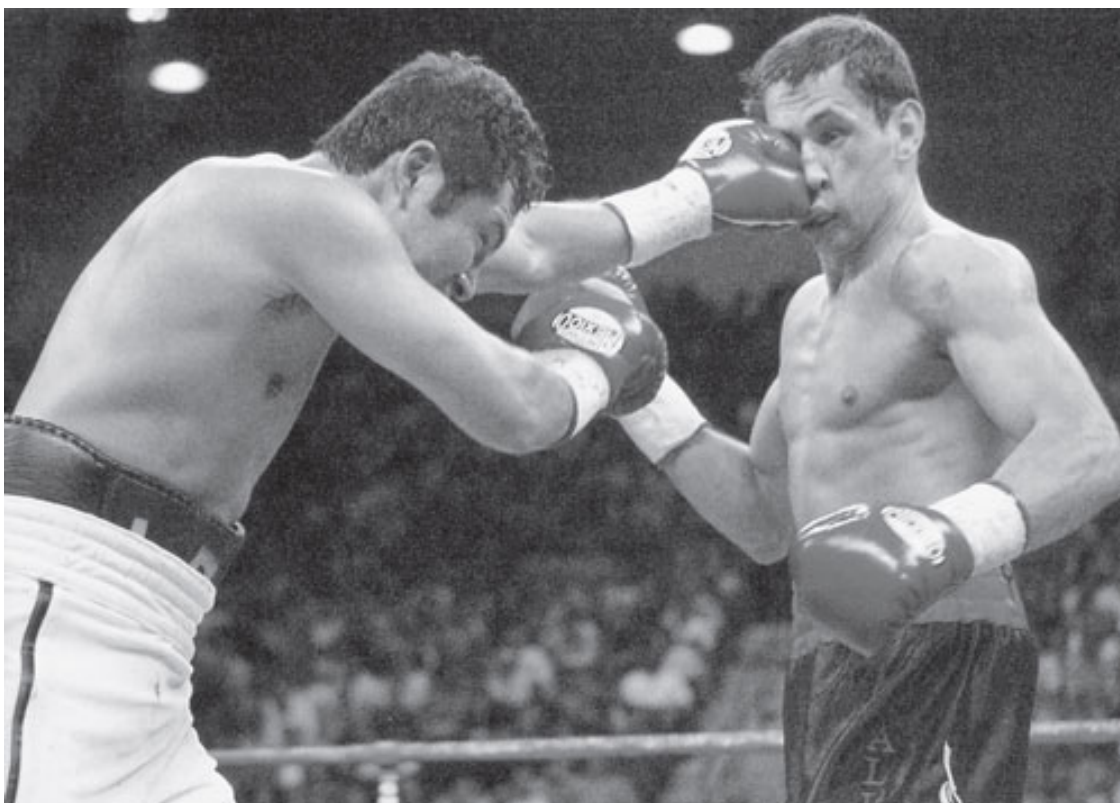
КРУГОВОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА ПОЛУ

В каждом упражнении выполняется максимальное количество повторений, общее время на комплекс 20 минут:

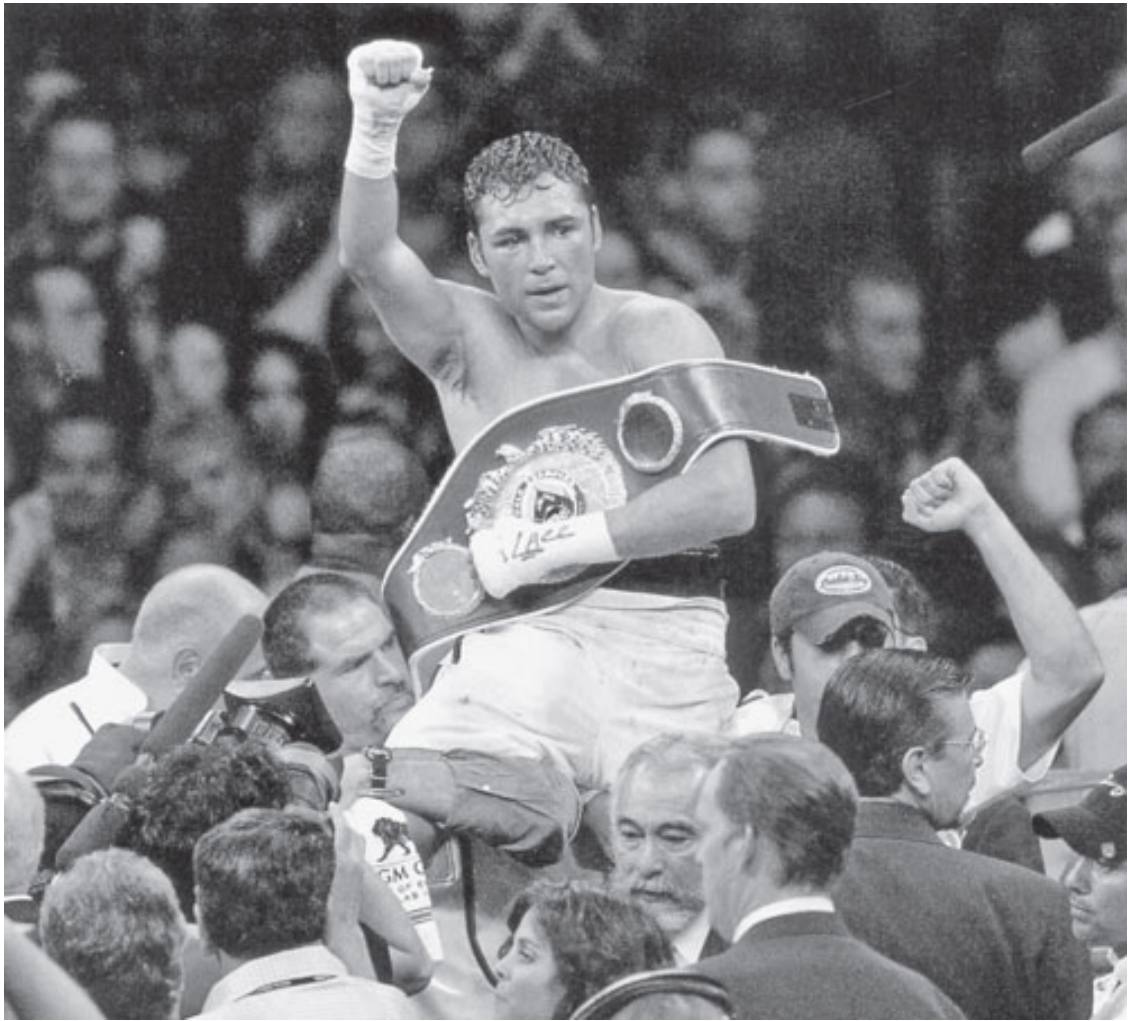
1. Упражнения на пресс на скамье (максимальный используемый вес примерно 22 кг) выполняются в течение 30 секунд.
2. Подъемы туловища из положения лежа – общее время выполнения ровно 30 секунд.
3. Прыжки на батуте (поднимая колени к груди) – 30 секунд.
4. Отжимания – 30 секунд.
5. Подъем и спуск на скамейку высотой полметра – 30 секунд.
6. Подъем легких отягощений над головой – 30 секунд.
7. Прыжки с хлопками над головой – 30 секунд.
8. Подтягивание колен прыжком из упора лежа – 30 секунд.

ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

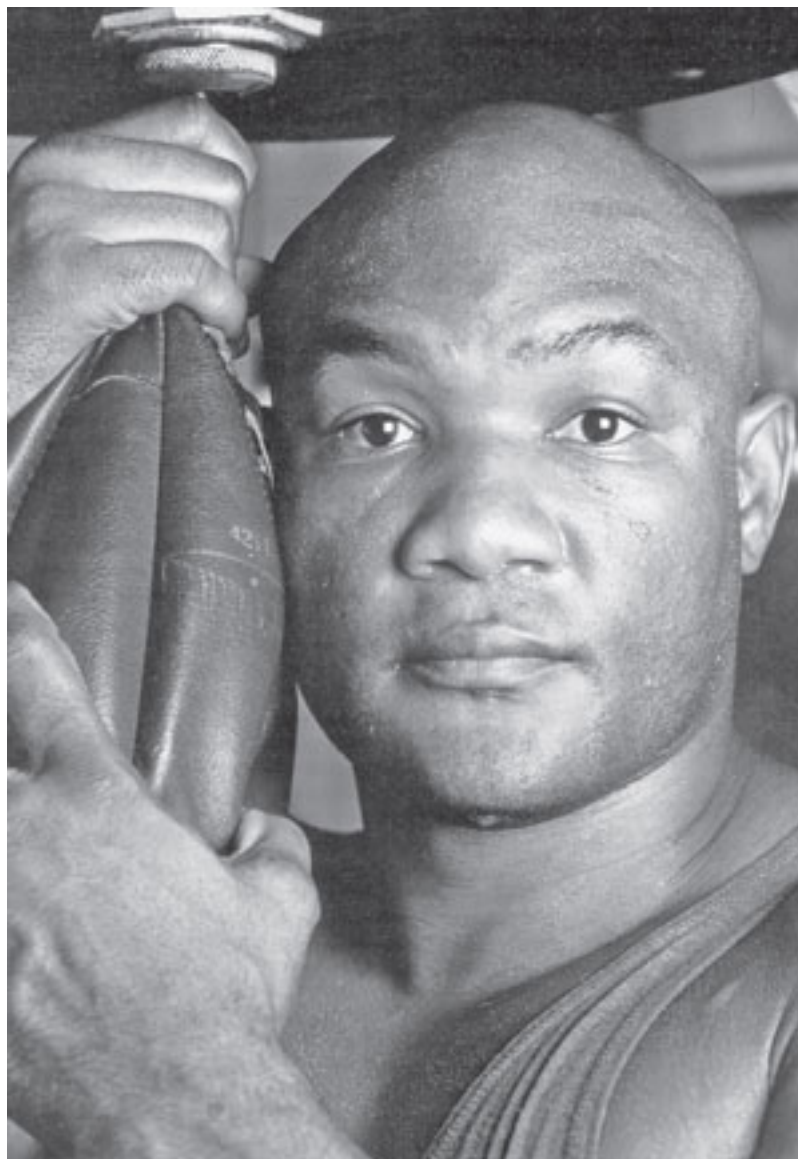
расслабление, массаж, душ







Джордж Формен



В котором часу вы вставали утром?

В 4.15 утра.

Вы растягивались перед утренней пробежкой?

Да, выполнял растягивающие упражнения на все мышцы тела.

Сколько вы обычно пробегали?

Примерно 3–8 миль, в зависимости от этапа тренировочной программы.

Во сколько вы приходили в зал?

В 13.00.

В котором часу вы уходили из зала?

В 15.30.

Во сколько вы ложились спать?

В 10.30 вечера.

Какое упражнение вам нравилось больше всего?

Я любил все упражнения.

Сколько дней в неделю вы тренировались?

Шесть дней, воскресенье был выходным днем.

Тренировочная программа Джорджа Формена

РАЗМИНКА

20 минут растягивающих упражнений на все мышцы тела

БОЙ С ТЕНЬЮ

3 раунда по три минуты (после каждого раунда перерыв 30 секунд)

СПАРРИНГ

3–9 раундов по три минуты (после каждого раунда перерыв 30 секунд), после каждых трех раундов смена партнера

ТЯЖЕЛЫЙ МЕШОК

3 раунда по три минуты (после каждого раунда перерыв 30 секунд)

РАБОТА НА СКОРОСТНОЙ ГРУШЕ

3 раунда по три минуты (после каждого раунда перерыв 30 секунд)

РАБОТА С ГРУШЕЙ НА РАСТЯЖКАХ МЕЖДУ ПОЛОМ И ПОТОЛКОМ

3 раунда по три минуты (после каждого раунда перерыв 30 секунд)

БОЙ С ТЕНЬЮ

3 раунда по три минуты (после каждого раунда перерыв 30 секунд)

УПРАЖНЕНИЯ НА ПОЛУ

250–300 подъемов туловища из положения лежа

250 подъемов ног

растягивающие упражнения

(в общей сложности 30 минут)

ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

душ и отдых



Рикардо Майорга



В котором часу вы просыпаетесь?

В 4.45 утра.

Вы растягиваетесь перед утренней пробежкой?

Да, провожу полную растяжку тела.

Сколько вы пробегаете за один раз?

10–14 километров в день.

В котором часу вы приходите в зал?

В 2 часа дня.

Во сколько вы заканчиваете тренировку?

В 4 часа дня.

В котором часу вы ложитесь спать?

В половине десятого вечера.

Какое ваше любимое упражнение?

Работать на скоростной груше (спидболе).

Сколько дней в неделю вы тренируетесь?

Шесть, воскресенье – выходной день.

Тренировочная программа Рикардо Майорги

РАЗМИНКА

10 минут на полную растяжку всех мышц тела

5 минут прыжки по залу на носках с одновременным расслабленным вращением рук

БОЙ С ТЕНЬЮ

10 минут

СПАРРИНГ

10 раундов по три минуты (после каждого раунда перерыв 30 секунд)

РАБОТА НА СКОРОСТНОЙ ГРУШЕ

8 раундов по три минуты (после каждого раунда перерыв 30 секунд)

РАБОТА С ГРУШЕЙ НА РАСТЯЖКАХ МЕЖДУ ПОЛОМ И ПОТОЛКОМ

3 раунда по 1 минуте (после каждого раунда перерыв 30 секунд)

РАСТЯЖКА

5 минут

РАБОТА НА МЫШЦЫ ПРЕССА

подъемы туловища из положения лежа

подъемы ног

наклоны в стороны

скручивания

(общее количество повторений во всех упражнениях – 500 раз)

ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

душ и отдых



Рональд Райт



В котором часу вы встаете утром?

В 8.30 утра.

Вы растягиваетесь перед пробежкой?

Конечно!

Сколько вы пробегаете за один раз?

Я бегаю через день, где-то 10–12 километров за один раз.

В котором часу вы приходите на тренировку?

Обычно утром около 11.30 и тренируюсь 2–3 часа (3–4 раза в неделю).

В котором часу вы ложитесь спать?

Обычно где-то между десятью и одиннадцатью часами вечера.

Какое упражнение является вашим любимым?

Мне нравится бегать.

Сколько дней в неделю вы тренируетесь?

Шесть или семь.

Тренировочная программа Рональда Райта

РАЗМИНКА

20 минут полной растяжки на все тело

СКАКАЛКА

20 минут (после завершения упражнения отдых 1 минута)

ТЯЖЕЛЫЙ МЕШОК

6–12 раундов по три минуты каждый (после каждого раунда перерыв 30 секунд), количество раундов постепенно возрастает по мере продвижения тренировочной программы

РАБОТА НА ЛАПАХ

4–6 раундов по три минуты, работа над комбинациями ударов (после каждого раунда перерыв 30 секунд)

РАБОТА С ЛЕГКИМИ ОТЯГОЩЕНИЯМИ

штанга (большое количество повторений)

гантели (большое количество повторений)

УПРАЖНЕНИЯ НА ПОЛУ

подъемы туловища из положения лежа

подъемы ног

отжимания

наклоны в стороны

растягивающие упражнения с задержкой в крайнем положении

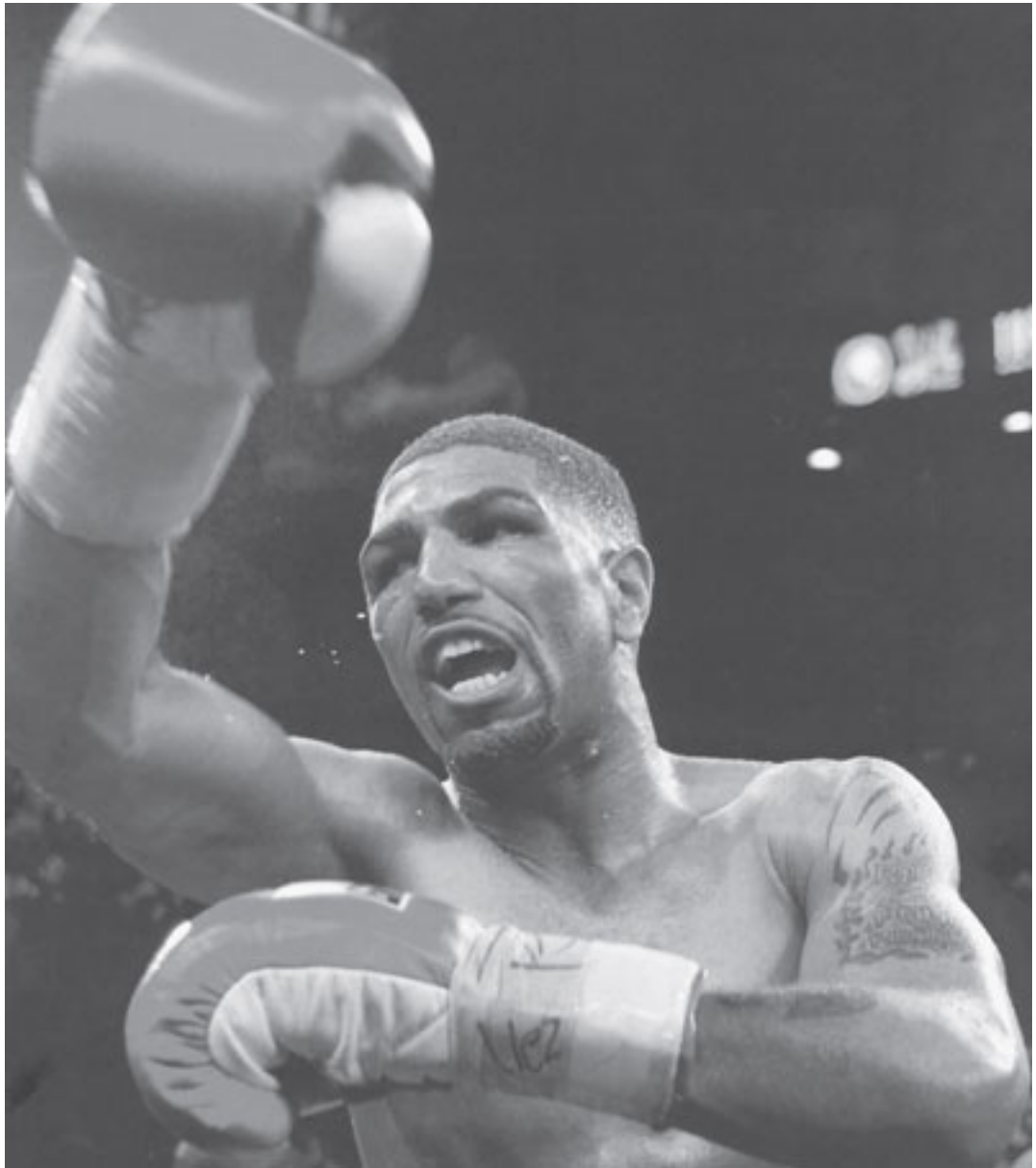
ЗАМИНКА

полная растяжка тела

ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

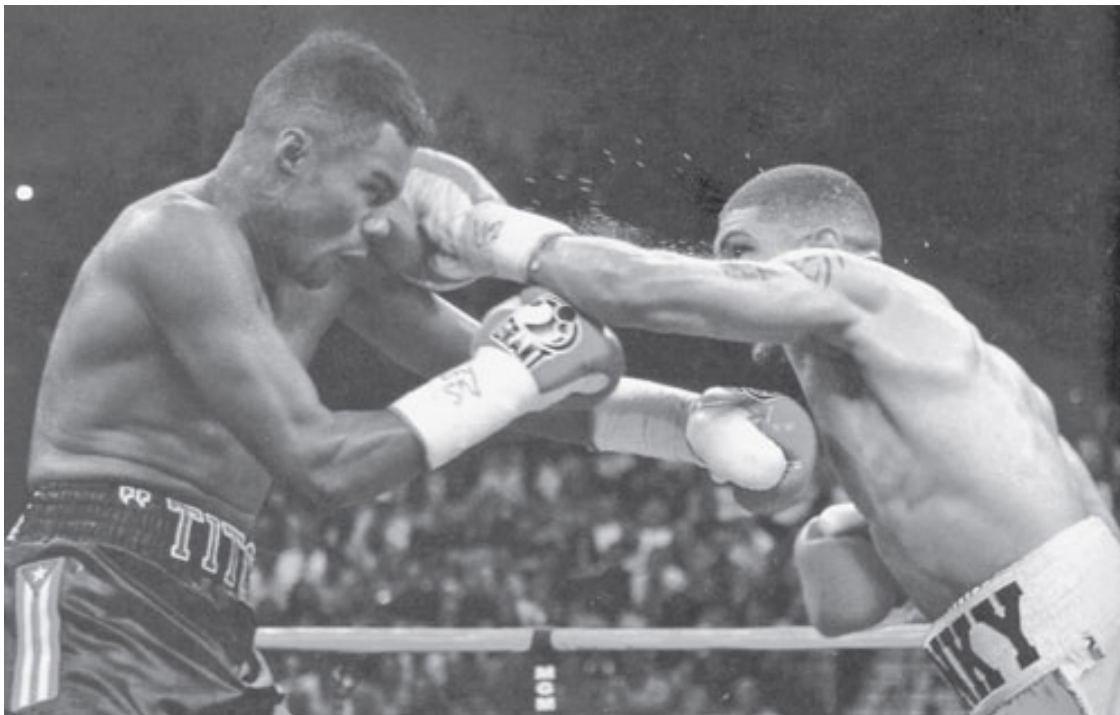
немного походить, потом парная



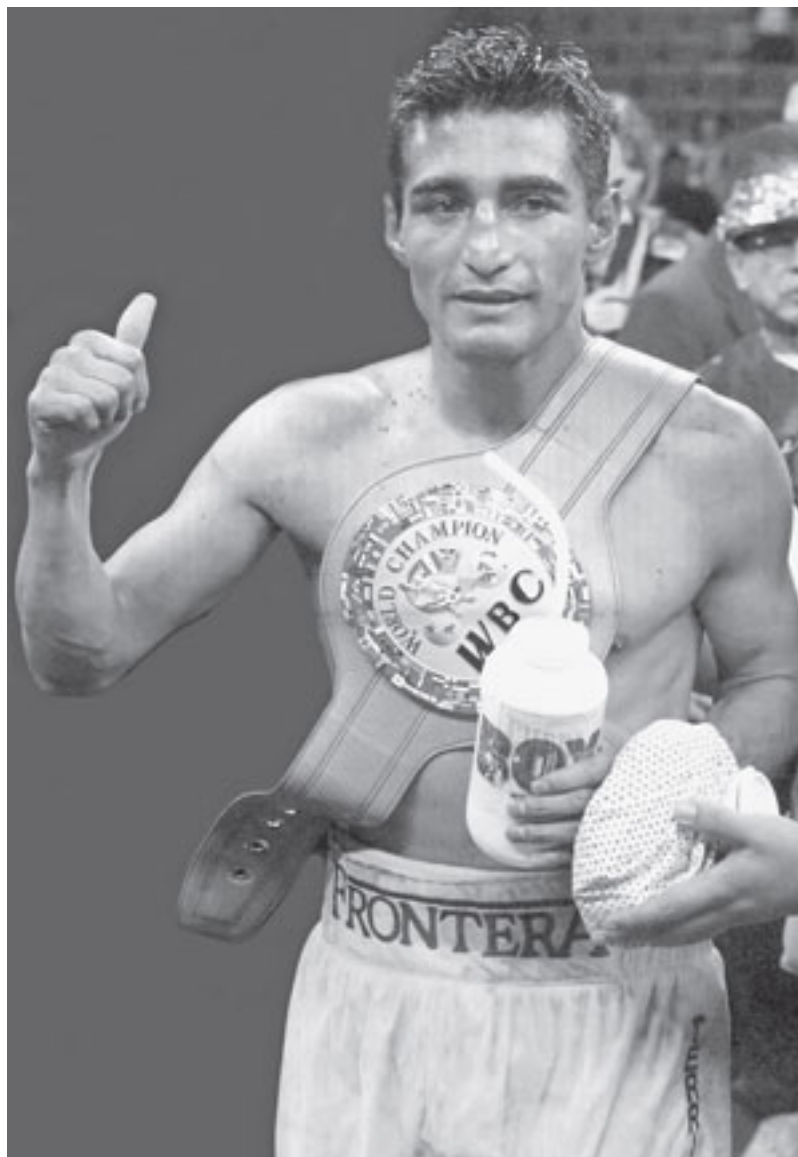








Эрик Моралес



В каком часу вы встаете утром?

В пять часов утра.

Вы растягиваетесь перед пробежкой?

Да, выполняю полную растяжку около десяти минут.

Сколько вы пробегаете за один раз?

5 миль.

В каком часу вы приходите в зал?

Ровно в полдень.

Во сколько вы заканчиваете тренировку?

В 3 часа дня.

В каком часу вы ложитесь спать?

В половине десятого вечера.

Какое ваше любимое упражнение?

Спарринг, работа на тяжелом мешке.

Сколько дней в неделю вы тренируетесь?

Шесть, воскресенье – выходной день.

Тренировочная программа Эрика Моралеса

РАЗМИНКА

20 минут растягивающих упражнений на все мышцы тела

БОЙ С ТЕНЬЮ

3 раунда по три минуты (после каждого раунда перерыв 30 секунд)

РАЗМИНОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

наклоны в стороны

3 раунда по три минуты нырки и уклоны (после каждого раунда перерыв 30 секунд)

СПАРРИНГ

6–10 раундов по три минуты (после каждого раунда перерыв 30 секунд)

ТЯЖЕЛЫЙ МЕШОК

4 раунда по три минуты (после каждого раунда перерыв 30 секунд)

СКАКАЛКА

15 минут (по завершении упражнения отдых 30 секунд)

УПРАЖНЕНИЯ НА ПОЛУ

общая продолжительность 25 минут:

отжимания

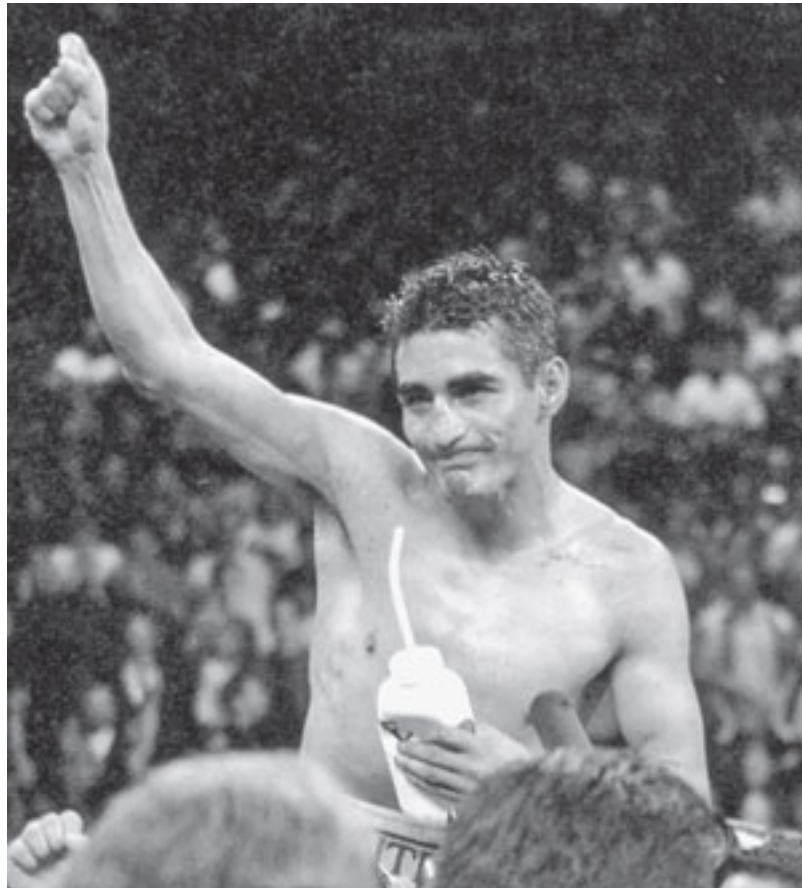
работа на мышцы пресса

растягивающие упражнения

ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

душ и отдых







Леннокс Льюис



Во сколько вы встаете утром?

В шесть утра.

Вы растягиваетесь перед пробежкой?

Да, всегда провожу основательную растяжку.

Сколько вы пробегаете за один раз?

5–7 миль.

Во сколько вы приходите в зал?

Я прихожу в зал в половине второго дня.

Во сколько вы уходите из зала?

В четыре часа дня.

Во сколько вы ложитесь спать?

В десять часов вечера.

Какое ваше любимое упражнение?

Работа на тяжелом боксерском мешке.

Сколько дней в неделю вы тренируетесь?

Шесть дней.

Тренировочная программа Леннокса Льюиса

РАЗМИНКА

15 минут растягивающих и разогревающих упражнений

БОЙ С ТЕНЬЮ

4 раунда по три минуты (после каждого раунда перерыв 30 секунд)

СПАРРИНГ

4–15 раундов по три минуты (после каждого раунда перерыв 30 секунд)

ТЯЖЕЛЫЙ МЕШОК

4 раунда по три минуты (после каждого раунда перерыв 30 секунд)

РАБОТА НА СКОРОСТНОЙ ГРУШЕ

3 раунда по три минуты (после каждого раунда перерыв 30 секунд)

РАБОТА С ГРУШЕЙ НА РАСТЯЖКАХ МЕЖДУ ПОТОЛКОМ И ПОЛОМ

3 раунда по три минуты (после каждого раунда перерыв 30 секунд)

СКАКАЛКА

12–30 минут (постепенно увеличивая время выполнения упражнения)

УПРАЖНЕНИЯ НА ПОЛУ

2–8 подходов по 25 подъемов туловища из положения лежа

6 подходов по 25 подъемов ног с удержанием в конечной точке

ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

массаж, душ, отдых



Мухаммед Али



В каком часу вы вставали утром?

Очень рано, около половины шестого утра и отправлялся на пробежку.

Вы растягивались перед утренней пробежкой?

Да, немного.

Сколько вы обычно пробегали?

Около 6 миль, что занимало примерно минут 40 (я всегда бегал в армейских ботинках).

Во сколько вы приходили в зал?

В 12.30.

В котором часу вы уходили из зала?

В 15.30.

В котором часу вы отправлялись спать?

В зависимости от моего самочувствия.

Какое упражнение вам нравилось больше всего?

Бой с тенью и работа со скакалкой. Мне вообще очень нравилось работать в зале.

Сколько дней в неделю вы тренировались?

Шесть дней.

Тренировочная программа Мухаммеда Али

РАЗМИНКА

наклоны в стороны

повороты туловища

прыжки на носках, чтобы разогреться (в общей сложности 15 минут)

БОЙ С ТЕНЬЮ

работа над передвижениями и скоростью ударов: 5 раундов по три минуты (после каждого раунда перерыв 30 секунд)

ТЯЖЕЛЫЙ МЕШОК

6 раундов по три минуты, работа на выносливость и комбинаторику ударов (после каждого раунда перерыв 30 секунд)

СПАРРИНГ

увеличение времени спаррингов по мере развития тренировочного цикла

УПРАЖНЕНИЯ НА ПОЛУ

общее время выполнения 15 минут (общее количество повторений всех упражнений 300)

подъемы туловища из положения лежа с попеременным подъемом коленей («езда на велосипеде»)

подъемы туловища из положения лежа

подъемы ног

РАБОТА НА СКОРОСТНОЙ ГРУШЕ

9 минут (после упражнения отдых 1 минута)

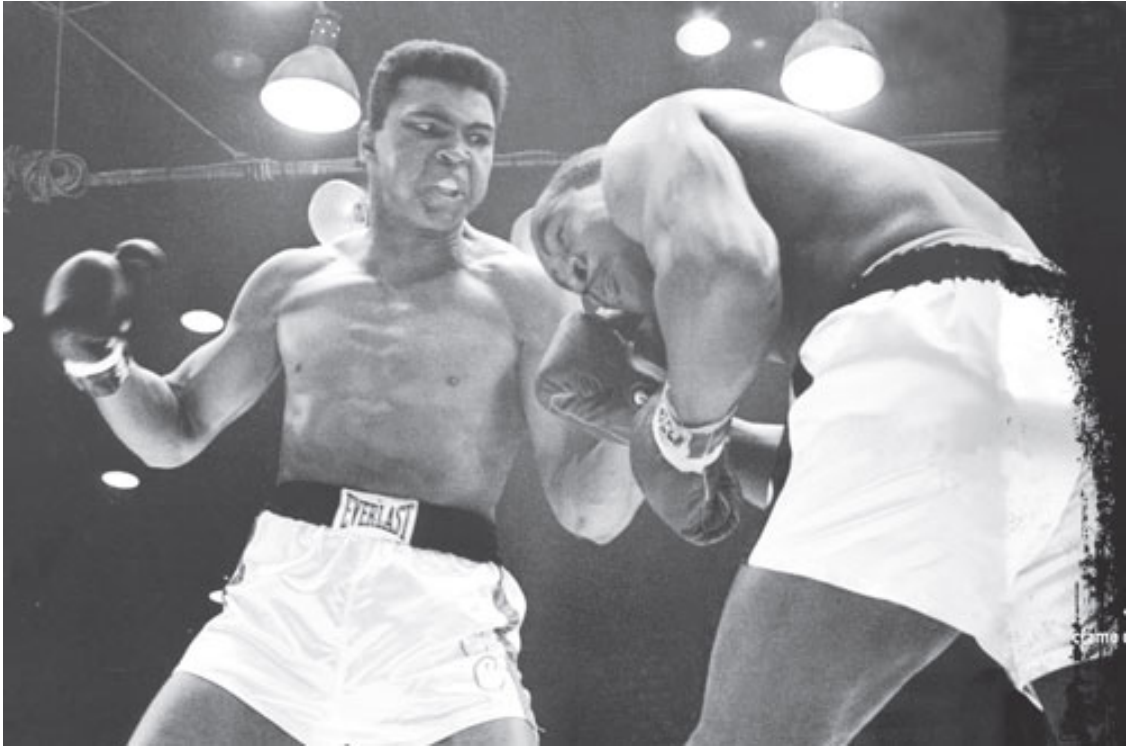
СКАКАЛКА

20 минут (при работе со скакалкой Али всегда двигался по залу: вперед, назад, по кругу, смешивая различные движения, никогда не прыгал на одном месте)

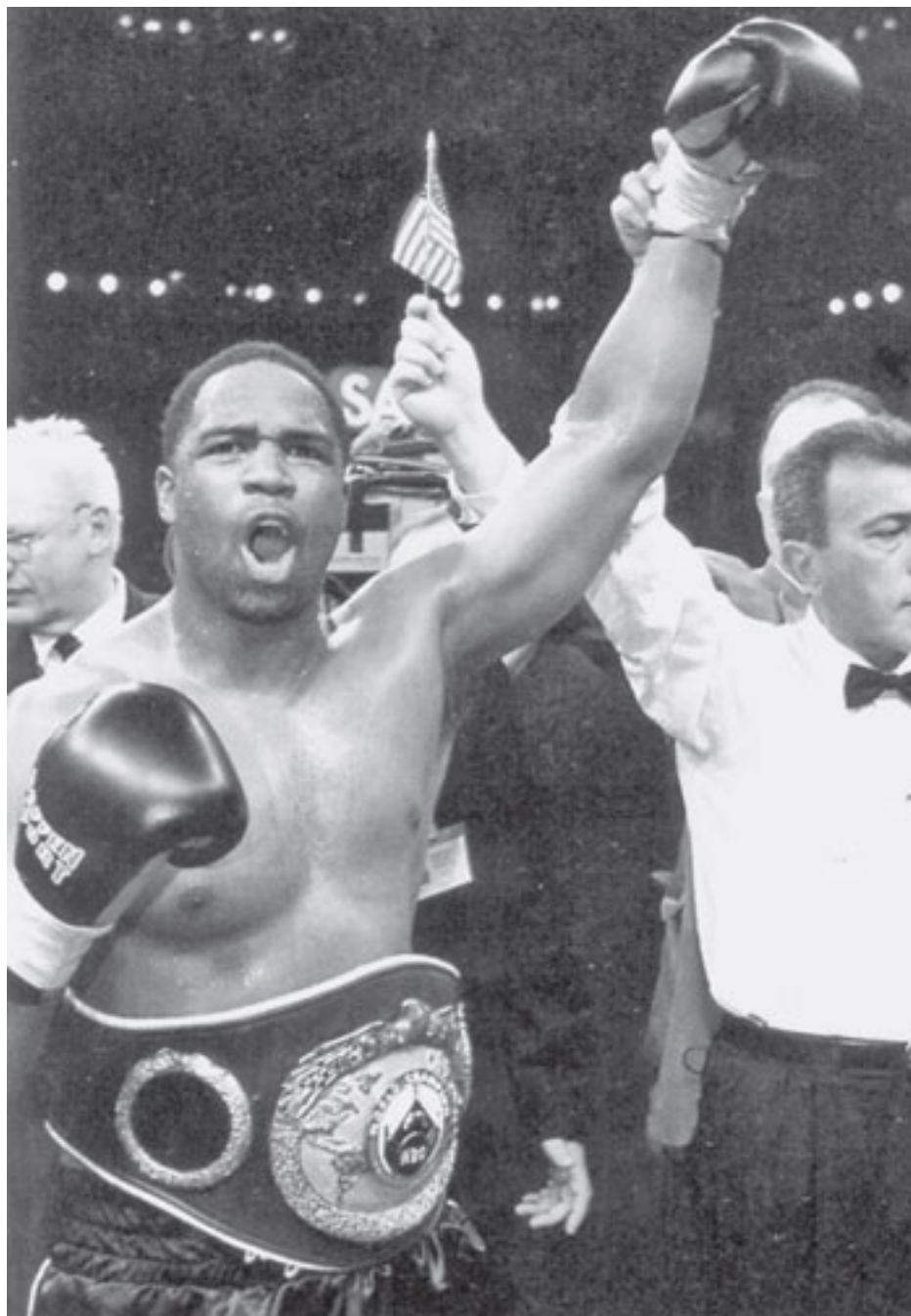
БОЙ С ТЕНЬЮ

1 минута, в легком темпе или полушагом с одновременным выполнением ударов

В своих тренировках Али никогда не использовал отягощения.



Крис Бёрд



Во сколько вы встаете утром?

В половине шестого утра.

Вы растягиваетесь перед утренней пробежкой?

Да, полная растяжка тела.

Сколько вы пробегаете за один раз?

5 миль, во время пробежки я обязательно делаю несколько взрывных спринтерских ускорений, а также подъемов на высокие холмы.

Во сколько вы приходите в зал?

В час дня.

Во сколько вы заканчиваете тренировку?

В половине четвертого – в четыре часа дня.

В котором часу вы ложитесь спать?

В десять или половине одиннадцатого вечера.

Какое упражнение вам нравится больше всего?

Я люблю прыгать на скакалке.

Сколько дней в неделю вы тренируетесь?

Шесть, воскресенье – выходной.

Тренировочная программа Криса Бёрда

РАЗМИНКА

полная растяжка всех мышц тела

БОЙ С ТЕНЬЮ

6 раундов по три минуты (после каждого раунда перерыв 30 секунд)

ТЯЖЕЛЫЙ МЕШОК

отработка комбинаций ударов: 6 раундов по три минуты (после каждого раунда еще 30 секунд работы на мешке, потом перерыв ровно 30 секунд)

РАБОТА С ГРУШЕЙ НА РАСТЯЖКАХ МЕЖДУ ПОЛОМ И ПОТОЛКОМ

3 раунда по три минуты (после каждого раунда перерыв 30 секунд)

СКАКАЛКА

20 минут (по завершению отдых 1 минута)

УПРАЖНЕНИЯ НА ПОЛУ

подъемы туловища из положения лежа

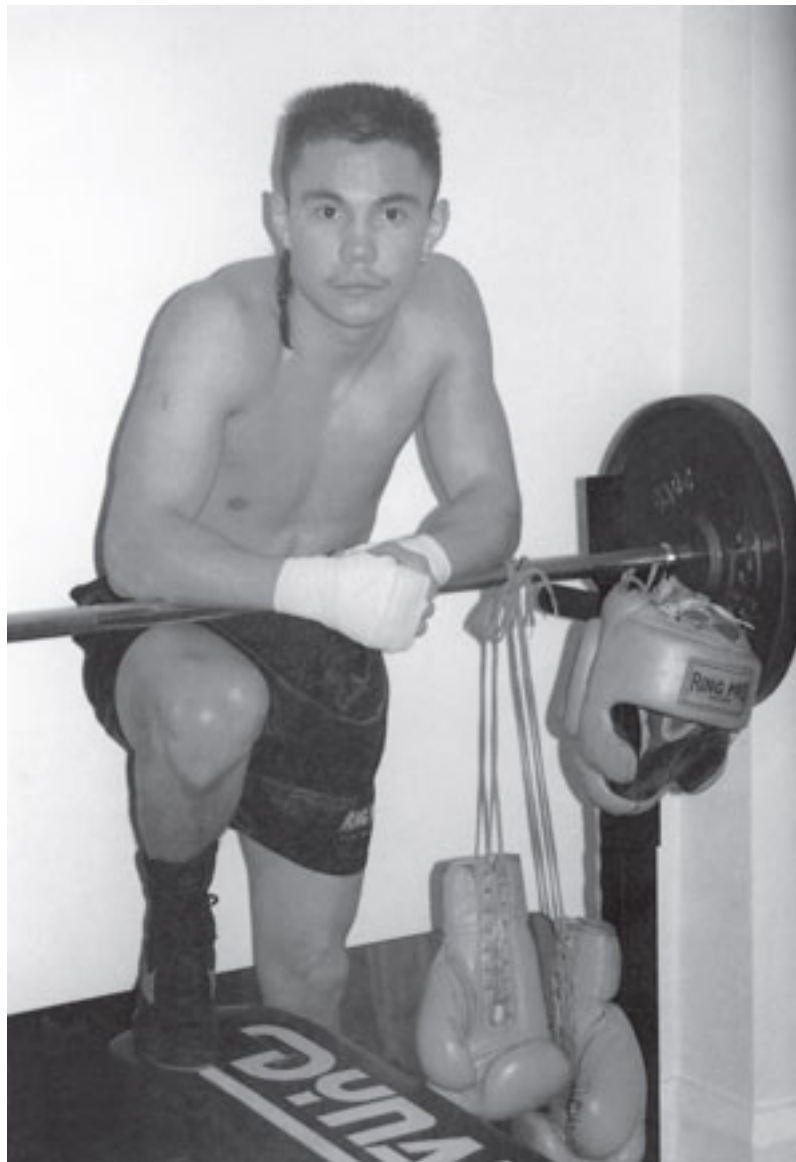
упражнения с набивным мячом

растягивающие упражнения

ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

горячая ванна, растирание/массаж, душ

Часть II Гимнастика боксеров



Физическая подготовка в современном боксе

Физическая подготовка – неотъемлемая часть тренировочного процесса в современном боксе. Двигательные способности боксера проявляются через физические качества, такие как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, равновесие, а также их сочетания.

Физическая подготовка включает в себя общую и специальную подготовку, которые обеспечивают как всестороннее развитие, так и проявление специализированных качеств, необходимых боксеру.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма и овладение широким диапазоном двигательных навыков и умений. В программу общей физической подготовки включаются как общие для многих видов спорта элементы – ходьба, бег, прыжки, метания, плавание, так и упражнения, заимствованные из других видов

спорта – гимнастические упражнения, упражнения с гантелями, штангой, спортивные игры. Специальная физическая подготовка направлена на воспитание у боксера физических возможностей, отвечающих специфике этого вида спорта. К показателям специальной физической подготовки относятся: показания по мощности и количеству ударов, наносимых в определенный отрезок времени, максимум развитой силы на сигнал, импульс силы удара, серии ударов и т. д.

Систематизация упражнений физической подготовки

Цель систематизации физических упражнений в современном боксе заключается в том, чтобы сгруппировать упражнения по таким признакам, по которым можно было бы предсказать вероятный воспитательный результат их применения. Наибольшее распространение получила систематизация физических упражнений по признаку специфичности, в которой физические упражнения подразделяются на три группы:

- 1) общеподготовительные упражнения;
- 2) специально-подготовительные упражнения;
- 3) специальные (боевые) упражнения.

К общеподготовительным относятся упражнения, которые разносторонне воздействуют на организм боксера и способствуют овладению широким диапазоном двигательных навыков и умений: бег, гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры, плавание и др.

К специально-подготовительным относятся упражнения, которые по структуре или характеру нервно-мышечных напряжений аналогичны боевым движениям боксера. К этой группе относят упражнения с отягощениями, специальными боксерскими снарядами, различные имитационные упражнения. К специальным боевым упражнениям относят работу в парах по совершенствованию техники и тактики бокса, условные, вольные и соревновательные бои. По мере роста спортивного мастерства боксера значение специальных упражнений, как средства физической подготовки, значительно увеличивается, а их объем в тренировочном процессе возрастает.

Характеристика двигательных качеств и специфика их проявлений в боксе

Физические двигательные качества характеризуют физическое развитие боксера и его способность к боевой деятельности. Показатели развития двигательных качеств определяют темпы освоения и эффективность применения техники бокса. К основным двигательным качествам относят: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие. Также большое значение имеет способность к произвольному мышечному расслаблению.

Сила. Участникам боксерского поединка постоянно приходится передвигаться по рингу, при этом часто совершать внезапные остановки и изменять направление движения. При такой деятельности мышцы ног испытывают значительные и часто повторяющиеся напряжения. В свою очередь мышцы рук также испытывают нагрузки при быстрых движениях в самых различных направлениях, преодолении сопротивления противника при захватах, удержаниях. Подобная двигательная деятельность невозможна без достаточной силы мышц ног, туловища и рук.

Для боксера характерна динамическая сила, развиваемая при выполнении двигательных действий: ударов, защит, передвижений. По характеру усилий динамическая сила подразделяется на взрывную силу, быструю силу, медленную силу.

Для развития и совершенствования силовых способностей используются упражнения на преодоление собственного веса, сопротивления партнера, с использованием отягощений. Увеличение нагрузки достигается увеличением веса отягощения, скорости движений, количества повторений.

Быстрота. Успех боксера в бою в значительной степени зависит от быстроты и внезапности действий, умения изменять скорость движения. Под быстротой понимают способность проявления скорости в самых разнообразных движениях. Среди наиболее важных ее проявлений у боксера – скрытое время двигательной реакции, быстрота одиночного движения, скорость передвижений по рингу, темп выполнения серии ударов. Проявления различных форм быстроты независимы друг от друга, поэтому, например, увеличение скорости выполнения одиночных ударов не отразится на скорости передвижений и так далее. Кроме того, проявление быстроты зависит и от ряда взаимодополняющих факторов. К ним относятся: уровень волевых усилий, умение расслаблять неработающие группы мышц, силовые возможности, подвижность в суставах, техническая подготовленность.

Основная нагрузка при воспитании быстроты боксера направлена на развитие скорости боевых движений и быстроты двигательной реакции на изменение ситуации. Для развития скорости боевых движений применяются специальные упражнения, выполняемые с предельной или околопредельной скоростью. Широко применяются имитационные упражнения. Одиночные удары в имитационных упражнениях должны носить характер быстрых рывков, с установками на максимальные стартовые характеристики или ускорение в конце движений. Нанося серии ударов, необходимо акцентировать отдельные удары, темп серий должен постепенно убыстряться и доводиться до максимального. Быстрота защиты может быть увеличена различными защитными движениями, выполняемыми при ходьбе и на месте. Для развития быстроты передвижений применяются подскоки в разных направлениях, быстрые передвижения одиночными и двойными шагами. Развитие быстроты движений тесно связано с умением правильно и своевременно расслаблять мышцы. Для выработки способности к расслаблению мышц, тренировочные упражнения следует первоначально выполнять не в максимальном темпе, добиваясь непринужденности и легкости в движениях, а лишь затем доводить их до скоростного предела. Следует учитывать, что проявления быстроты требуют значительных волевых и физических усилий, вызывающих довольно

быстрое утомление, которое в итоге снижает эффективность тренировки. Поэтому упражнения, выполняемые с максимальной быстротой, необходимо прекращать при появлении признаков утомления.

Развитие скорости двигательной реакции на внезапное изменение ситуации осуществляется специальными упражнениями, а также использованием в тренировочном процессе спортивных игр. В качестве специальных упражнений широко применяются имитационные упражнения, упражнения в парах, на снарядах. Скорость двигательной реакции характеризуется способностью к эффективному осуществлению простой и сложной реакции. Простая реакция – это ответ заранее известным движением на заранее известные, но внезапные действия противника. К сложным типам реакции относят реакцию на движущийся объект и реакцию с выбором.

Реакция на движущийся объект развивается на специальных боксерских снарядах: груша на растяжках, пневматическая груша, пунктбол. Эффективным средством также является работа с более быстрым партнером. Реакцию с выбросом целесообразно развивать используя принцип постепенного усложнения заданий. Например, заданием боксера определяется защита на заранее обусловленный удар; после периода закрепления задача расширяется: боксер должен реагировать на одну из двух возможных атак, потом трех и т. д. При работе над развитием быстроты целесообразно соблюдать ряд правил: продолжительность упражнений в одном подходе должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления; между подходами обязательны интервалы отдыха до полного восстановления; упражнения на быстроту целесообразно проводить вначале основной части тренировочного занятия.

Выносливость. Под выносливостью понимают способность к осуществлению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Другими словами выносливость можно охарактеризовать как способность противостоять утомлению. Выносливость боксера характеризуется способностью к деятельной прерывисто-скоростной работе с высокой координацией и точностью движений на фоне больших психических напряжений. Выносливость к напряженной мышечной работе в наибольшей мере определяется уровнем развития механизмов преобразования энергии. Различают общую и специальную выносливость. Специальная выносливость спортсмена – это способность продолжать эффективное выполнение специфической работы в течение времени, обусловленного требованиями избранного вида спорта.

Специальная выносливость боксера должна развиваться в единстве с общей выносливостью. Эффективное средство совершенствования выносливости – продолжительный бег небольшой интенсивности, укрепляющий мускулатуру, связочно-суставный аппарат, органы дыхания и помогающий подготовиться к преодолению специализированных нагрузок. Для развития общей выносливости используются также спортивные игры, плавание, лыжные кроссы, гребля. Этим упражнениям целесообразно придавать особый характер, чередуя снижение быстроты выполнения с внезапными ускорениями. Характерным для бокса упражнением на сочетание выносливости с общей физической подготовкой является «тренировка на дороге». Основным средством совершенствования специальной выносливости являются условные и вольные бои, упражнения в парах с партнером, упражнения на снарядах, «бой с тенью». Выполнение упражнений для совершенствования специальной выносливости должно проходить с определенной скоростью. Повышение нагрузки может идти путем увеличения ее продолжительности, количества повторений или интенсивности движений. Для воспитания выносливости интенсивность работы должна возрастать без уменьшения объема, при этом объем и интенсивность следует увеличивать с соблюдением принципа постепенности физических нагрузок.

Ловкость. Способность боксера к технической и тактической импровизации в поединках с различными противниками свидетельствует об уровне ловкости. Ловкость определяют как совокупность проявлений координационно-двигательных способностей. Развитию ловкости могут способствовать любые упражнения, пока их выполнение связано с определенными координационными трудностями. С наступлением автоматизации навыка воздействие упражнения на развитие ловкости прекращается. Специализированными средствами развития ловкости может являться: применение необычных исходных положений для выполнения ударов (что особенно характерно для профессионального бокса); изменение пространственных границ боя (на уменьшенной площади ринга, в углу и т. д.); выполнение приемов в правосторонней (для левши в левосторонней) стойке; изменение темпа и ритма движений и т. д.

Для успешного применения механических действий в поединке, необходимо сочетание ловкости со специализированным проявлением основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости.

Гибкость. Под гибкостью понимают способность боксера выполнять движения с необходимой амплитудой. Оптимальная амплитуда движений должна позволять боксеру наилучшим образом проявлять силу, быстроту, ловкость, выносливость. Средствами для развития гибкости являются движения гимнастического характера на растягивание, воздействующие на отдельные группы мышц, связок, способствующие увеличению амплитуды движений. При развитии гибкости нужно добиваться, чтобы величина проявляемой гибкости в конкретном движении несколько превосходила ту максимальную амплитуду, с которой оно обычно выполняется. В этом случае создается «запас гибкости», необходимый для того, чтобы движение выполнялось свободно и максимально эффективно.

Равновесие. Под равновесием понимают способность к сохранению в условиях поединка устойчивого положения тела при нанесении ударов, выполнении защиты и передвижений. Эффективно выполнять боевые действия боксер сможет только если он обладает тонкой способностью устойчивого динамического равновесия. При плохой способности боксера сохранять динамическое равновесие его атакующие и защитные действия будут малоэффективны, а сам он вследствие неустойчивого положения более уязвим для ударов соперника. Для развития способности сохранять устойчивое равновесие используют упражнения «на равновесие» (хождение по бревну, бочке и т. д.) и упражнения для совершенствования функций вестибулярного аппарата (бег с резкими остановками и сменой направлений; многоскоки с поворотами на 180°, 360°; акробатические упражнения и т. д.).

Произвольное мышечное расслабление. Овладение произвольной регуляцией мышечного напряжения и расслабления характеризует умение включать в работу в основном мышцы, обеспечивающие выполнение приема, оптимально дозировать степень усилий, произвольно расслаблять неработающие мышцы. Выработать произвольное мышечное расслабление можно при помощи упражнений, включающих различные уровни напряжения и расслабления мышц, например: развивать способность отчетливо различать ощущения, свидетельствующие о расслаблении мышц, применяя упражнения с различными вариантами перехода от напряжения к расслаблению (уменьшать напряжение мышц до «падения» расслабленной части тела под влиянием собственной тяжести; чередовать напряжение и расслабление мышц с различной скоростью; последовательно расслаблять различные мышечные группы); стремиться к полному расслаблению мышц, пассивно раскачивая различные части тела; одновременно расслаблять одни и напрягать другие группы мышц. На начальном этапе можно использовать упражнения, принцип составления которых заключается в 5-секундном напряжении с последующим быстрым расслаблением как мышечных групп, так и отдельных мышц.

Методика применения средств физической подготовки

В процессе тренировки все разделы физической подготовки тесно взаимосвязаны друг с другом, поэтому выбор средств физической подготовки определяется целями и задачами тренировочного процесса. Тренировочное занятие по физической подготовке должно строиться по определенной схеме. После разминки с включением упражнений на гибкость выполняются упражнения, развивающие быстроту, затем силу или ловкость.

Упражнения на быстроту и ловкость требуют высокой интенсивности мышечных сокращений и большой подвижности процессов возбуждения и торможения. Поэтому сохранение необходимой координации движений при скоростной работе и сложных заданиях, требующих ловкости, может быть достигнуто только при отсутствии значительного утомления, ее нужно проводить в начале основной части тренировки. Работа на выносливость целесообразна во второй половине тренировки, так как к этому времени начинают наиболее полно функционировать органы дыхания, кровообращения. К тому же упражнения на выносливость выполняются с меньшей интенсивностью мышечных сокращений, что позволяет сохранить координацию движений и при некотором утомлении.

Далее приводятся упражнения физической подготовки, получившие широкое применение в практике современного бокса.

Упражнение 1

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки расположены вдоль туловища, кисти сжаты в кулаки, подбородок подобран, взгляд направлен вперед.

Из исходного положения перенесите вес тела на переднюю часть правой и левой стопы и выполните ходьбу в среднем темпе в течение двух минут.

Вариант выполнения:

а) из исходного положения выполните ходьбу на пятках, темп выполнения средний, количество повторений – непрерывное выполнение в течение 1–2 минут;

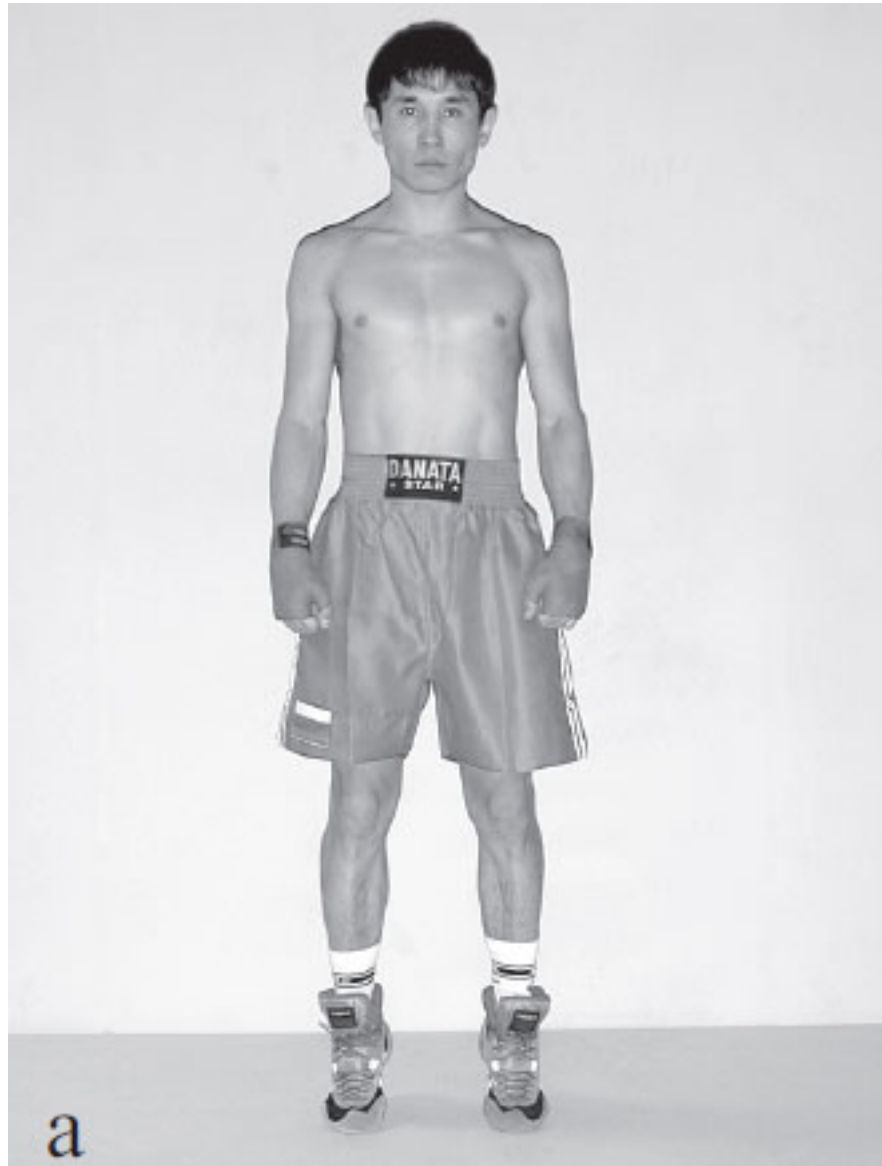
б) из исходного положения выполните ходьбу на внешней стороне стоп, темп выполнения средний, количество повторений – непрерывное выполнение в течение 1–2 минут;

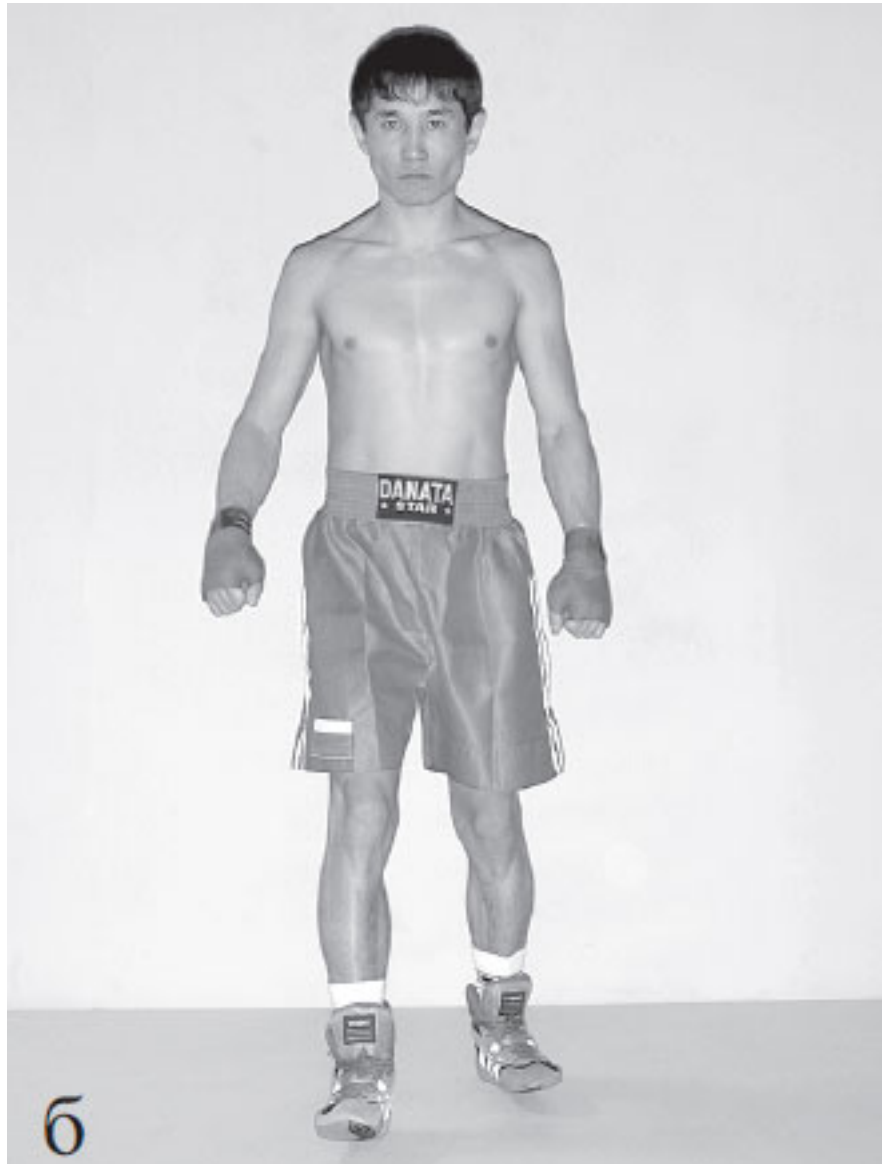
в) из исходного положения выполните ходьбу на внутренней стороне стоп, темп выполнения средний, количество повторений – непрерывное выполнение в течение 1–2 минут.

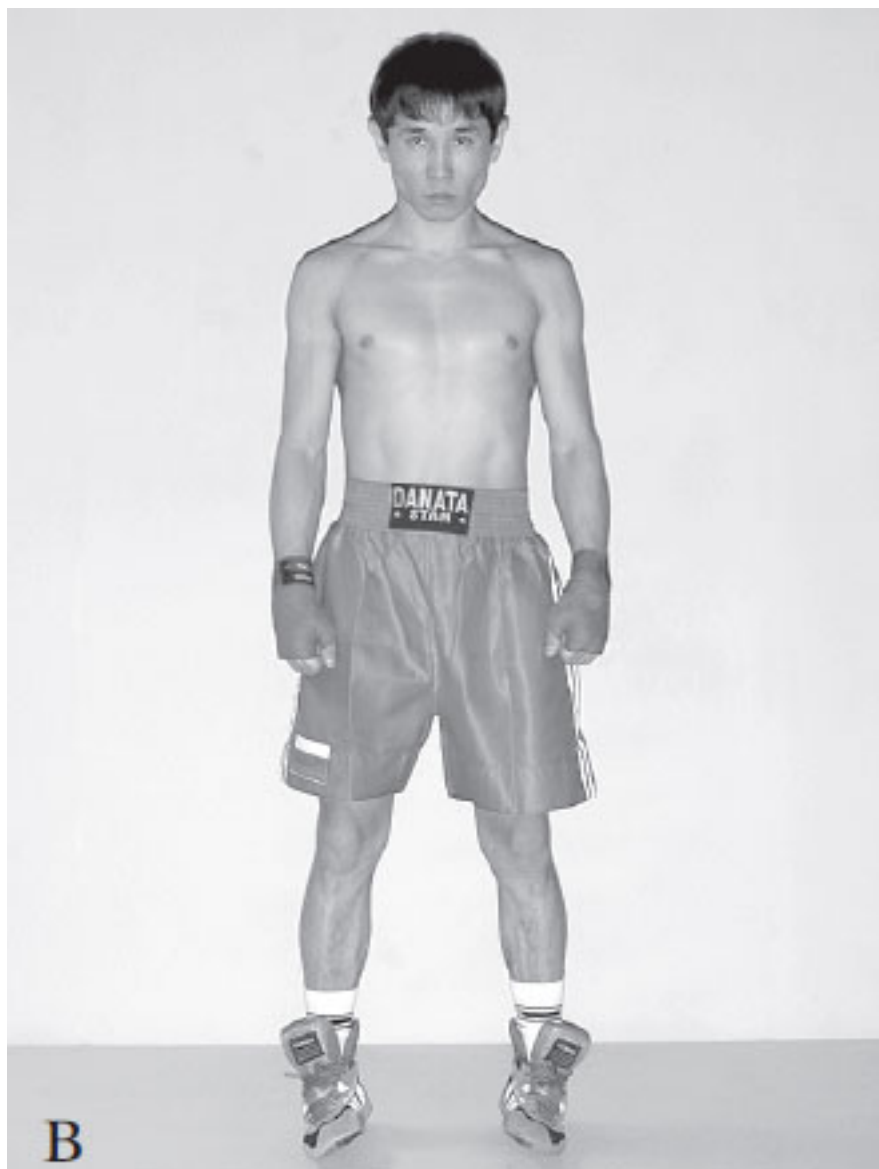
Характер воздействия: при выполнении ритмичной ходьбы усиливается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Ходьба положительно влияет на развитие выносливости и укрепляет связки голеностопных суставов.

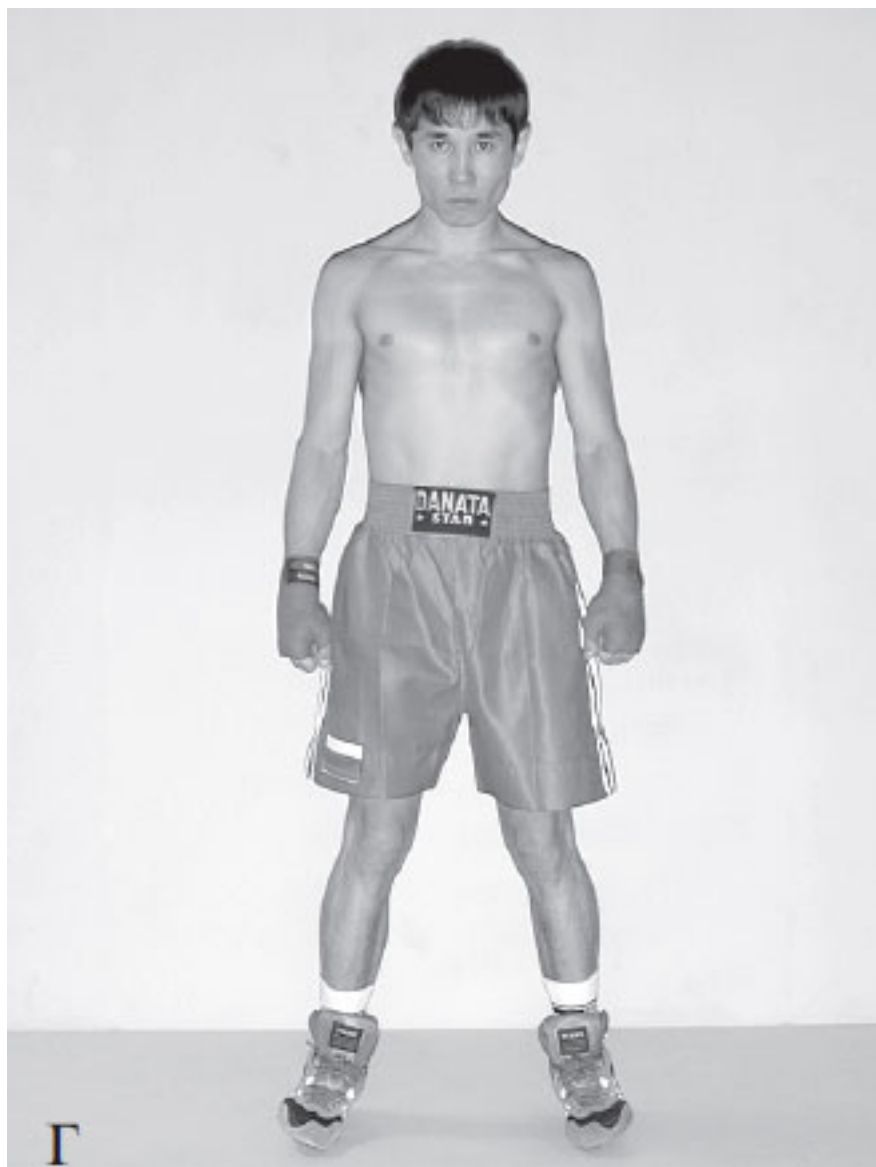
Важные моменты:

1. Обязательно варьируйте выполнение различных шагов.
2. Постепенно увеличивайте темп выполнения.
3. Дыхание непрерывное и глубокое.









Упражнение 2

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтевом суставе и расположены на уровне груди, кисти сжаты в кулаки.

Из исходного положения выполните бег на месте с энергичным и высоким подъемом вверх бедер правой и левой ноги. Угол сгибания ноги в коленном суставе составляет около 90°. Выполните упражнение, чередуя подъем правой и левой ноги. Темп выполнения быстрый с максимальной скоростью подъема бедер вверх. Количество повторений – непрерывное выполнение в течение 1–2 минут.

Вариант выполнения:

а) из исходного положения выполните бег на месте с поочередным забрасыванием назад правой и левой ноги, согнутой в коленном суставе. Темп выполнения быстрый с максимальной скоростью забрасывания ног назад. Количество повторений – непрерывное выполнение в течение 1–2 минут;

б) из исходного положения выполните бег на месте, с поочередным подъемом вверх перед собой бедер правой и левой ноги. Во время выполнения старайтесь отводить бедро

немного в сторону, направляя голень вниз. Темп и количество повторений аналогичны вышеописанным упражнениям;

в) из исходного положения выполните бег на месте с поочередным подъемом в сторону вверх бедер правой и левой ноги. Угол сгибания ног в коленном суставе составляет 90° . Темп выполнения и количество повторений аналогичны вышеописанным упражнениям.

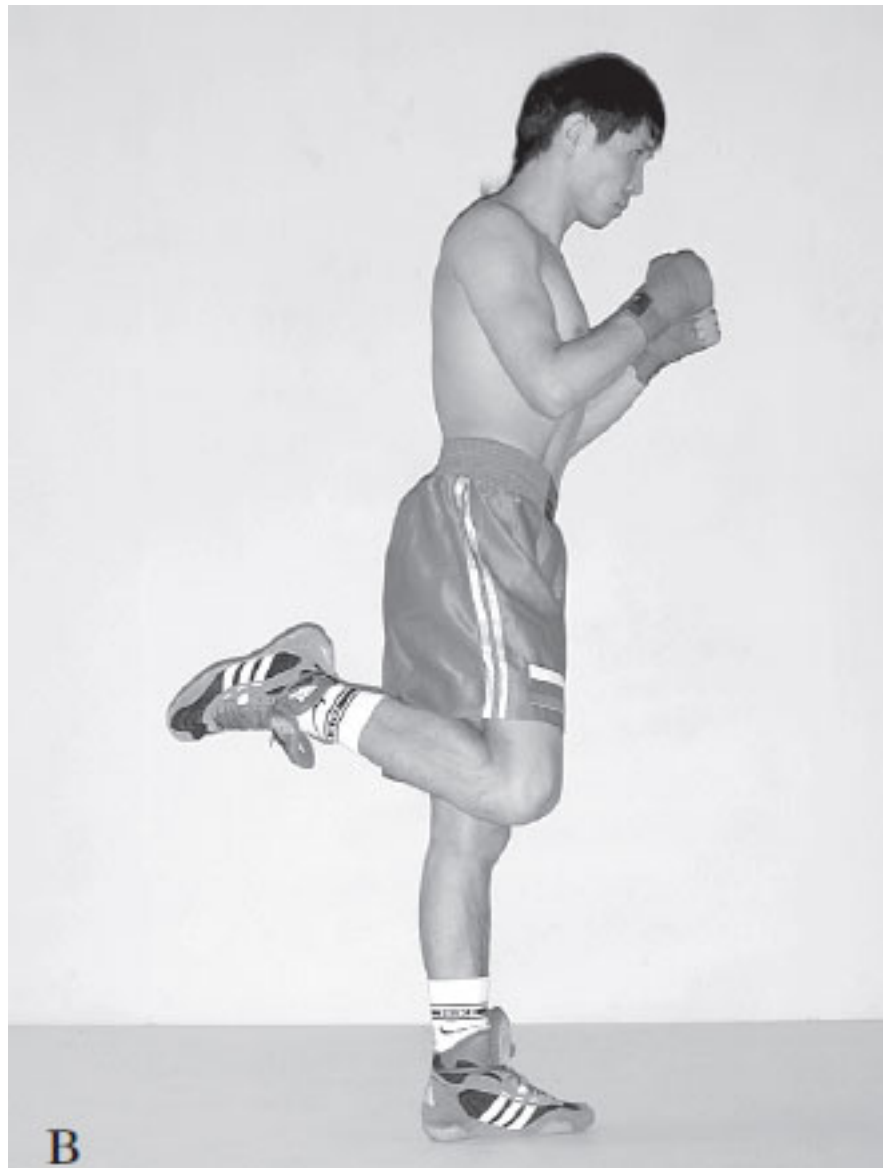
Характер воздействия: упражнение увеличивает интенсивность работы мышечных групп, усиливает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Влияет на развитие выносливости и быстроты и способствует развитию умения рассчитывать свои силы.

Важные моменты:

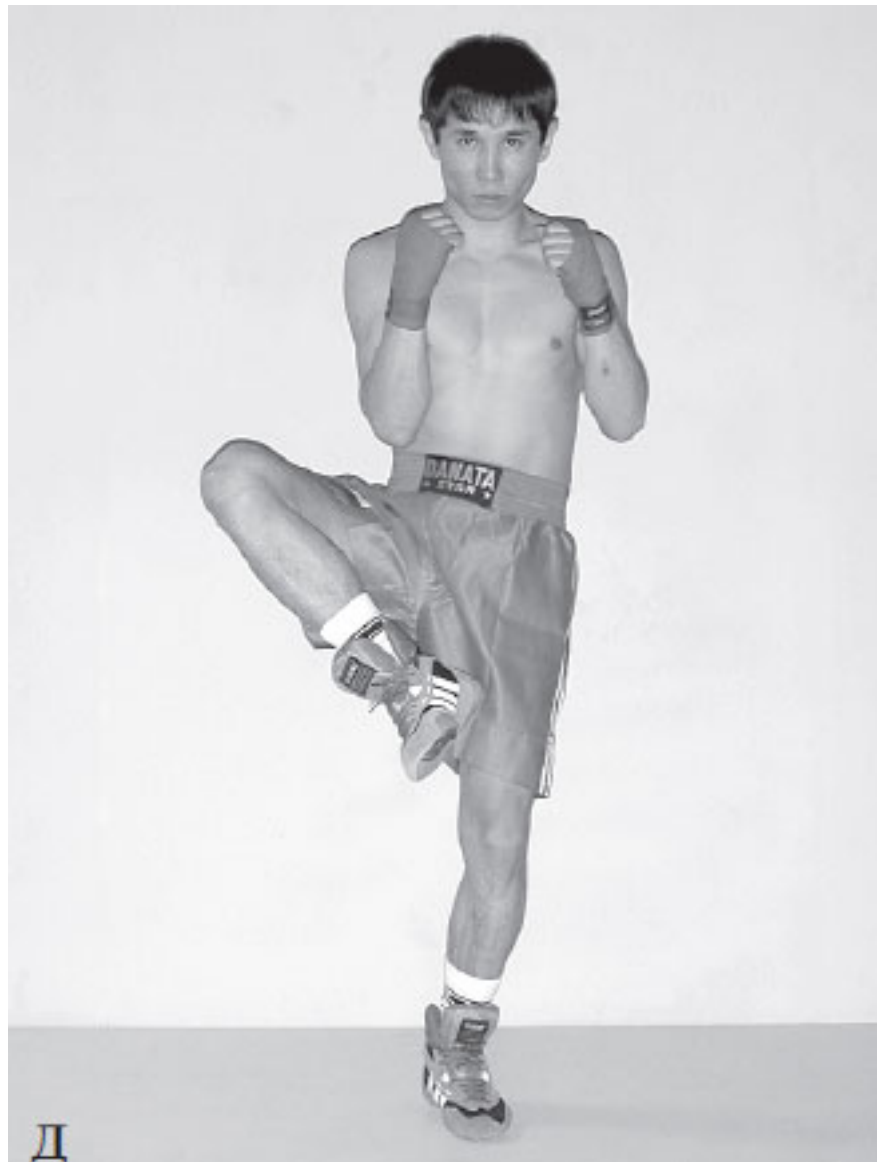
1. Обязательно используйте различные варианты выполнения бега.
2. Не увеличивайте амплитуду движения, чтобы не снизить скорость выполнения.
3. Контролируйте дыхание во время бега, сохраняя его непрерывным и глубоким.

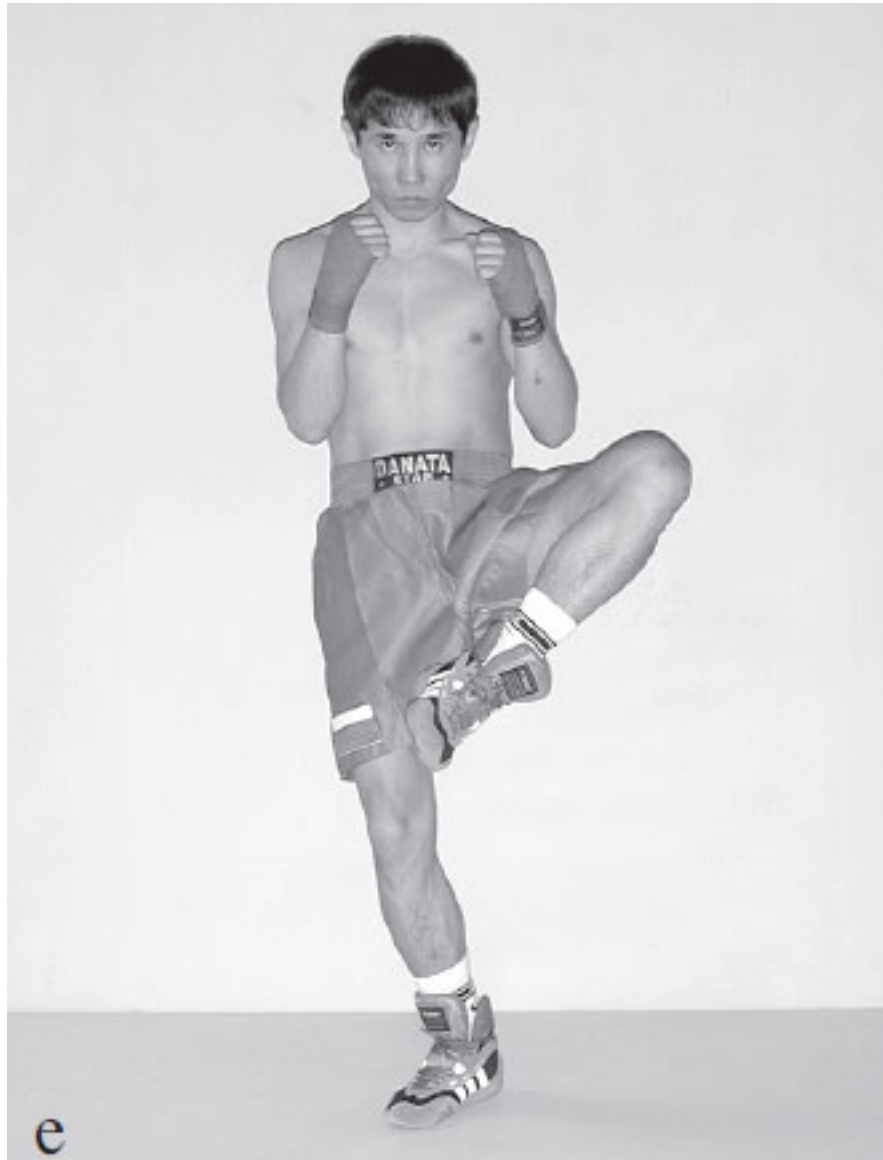
















Упражнение 3

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги вместе, стопы слегка разведены, руки согнуты в локтевом суставе и расположены перед собой на уровне головы, подбородок подобран, взгляд направлен вперед.

Из исходного положения выполните бег, поочередно поднимая вверх перед собой выпрямленные в коленном суставе ноги. Уровень подъема ноги вверх не должен превышать уровень пояса. Темп выполнения максимально быстрый, с резкой сменой ног. Количество повторений – непрерывное выполнение в течение 1–2 минут.

Вариант выполнения:

а) из исходного положения выполните бег с поочередным отведением прямых ног назад. Во время выполнения слегка наклоняйте туловище вперед. Темп выполнения максимально быстрый, с резкой сменой ног. Количество повторений – непрерывное выполнение в течение 1–2 минут;

б) из исходного положения выполните бег с поочередным подъемом в сторону вверх правой и левой ноги, выпрямленных в коленном суставе. Угол подъема должен составлять

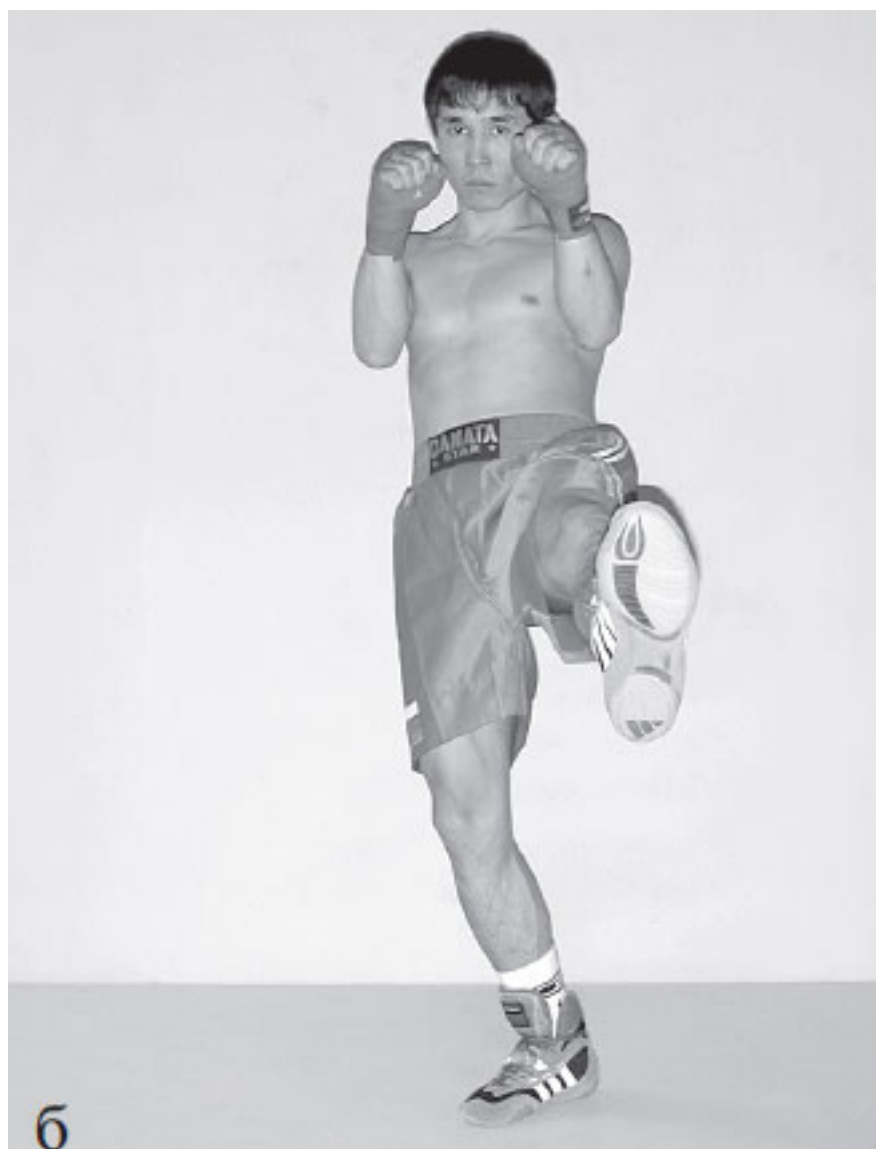
около 45°. Темп выполнения максимально быстрый, с резкой сменой ног. Количество повторов – непрерывное выполнение в течение 1–2 минут.

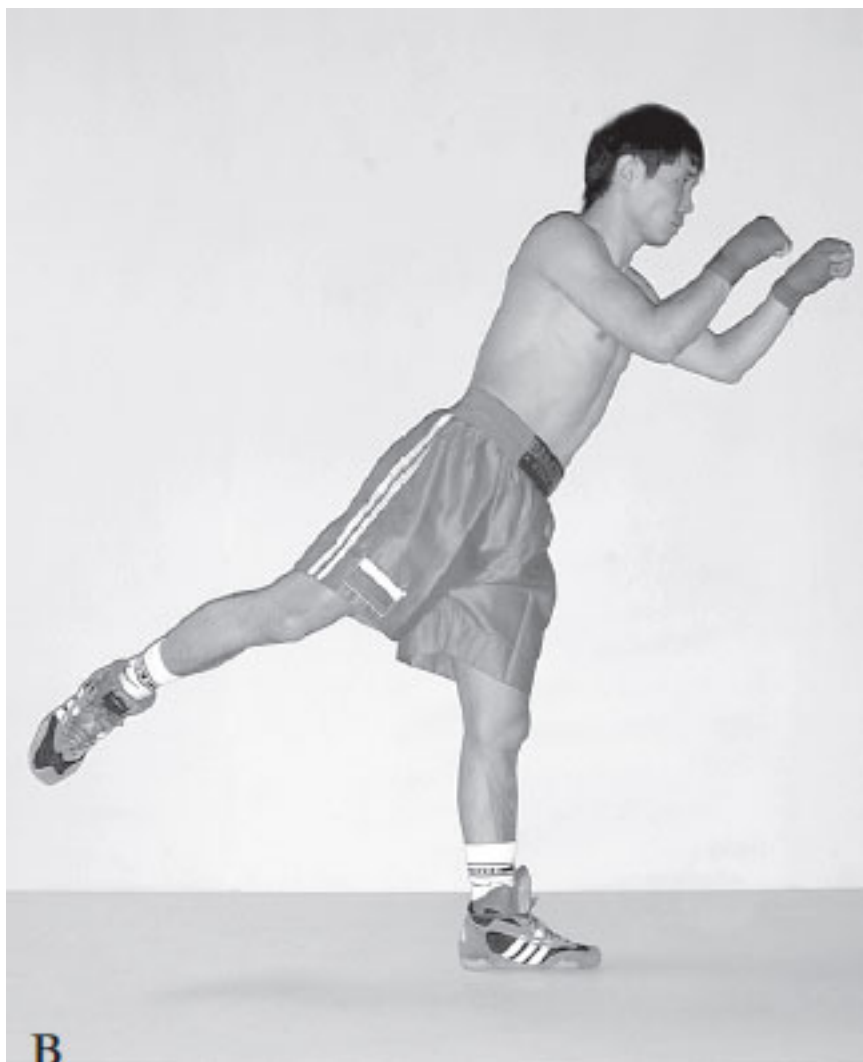
Характер воздействия: упражнение эффективно укрепляет мышцы брюшного пресса, спины и ног. Способствует развитию координации, выносливости, быстроты и других качеств, необходимых боксеру. Улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

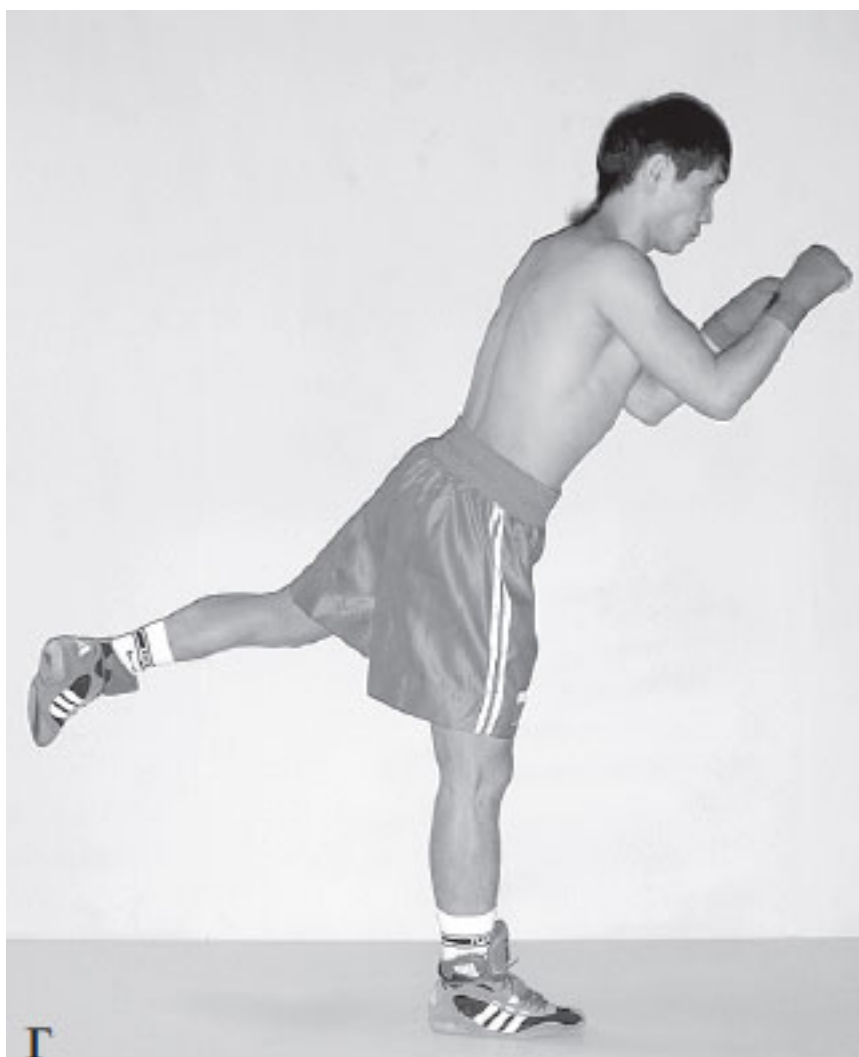
Важные моменты:

1. Обязательно используйте различные варианты выполнения упражнения.
2. Старайтесь сохранять во время выполнения прямое положение ног и туловища.
3. Сохраняйте начальный уровень положения ног, чтобы не снижать скорость выполнения.
4. Постепенно увеличивайте время и скорость выполнения.
5. Контролируйте дыхание, сохраняя его непрерывным и глубоким.

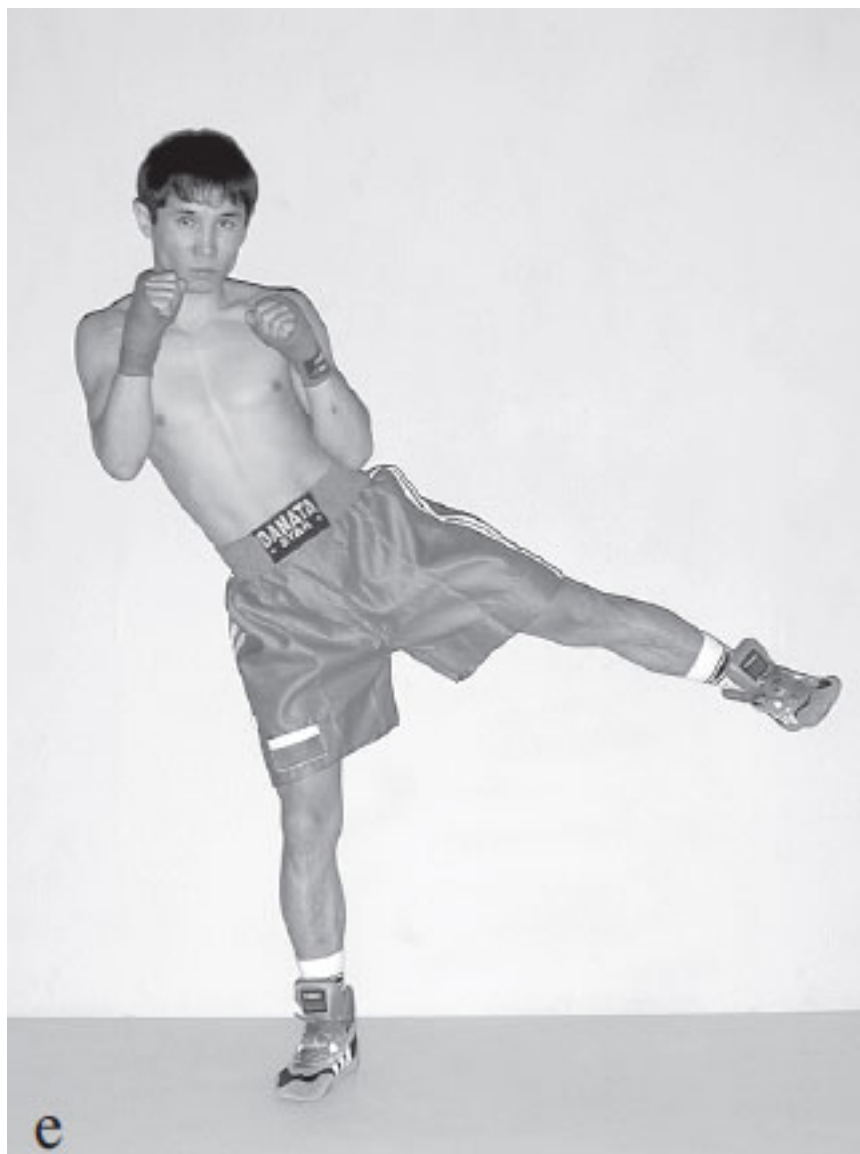












Упражнение 4

Техника выполнения: примите исходное положение – из положения боевой стойки выполните глубокий присед, до конца сгибая ноги в коленном суставе, вес тела перенесите на переднюю часть правой и левой стопы.

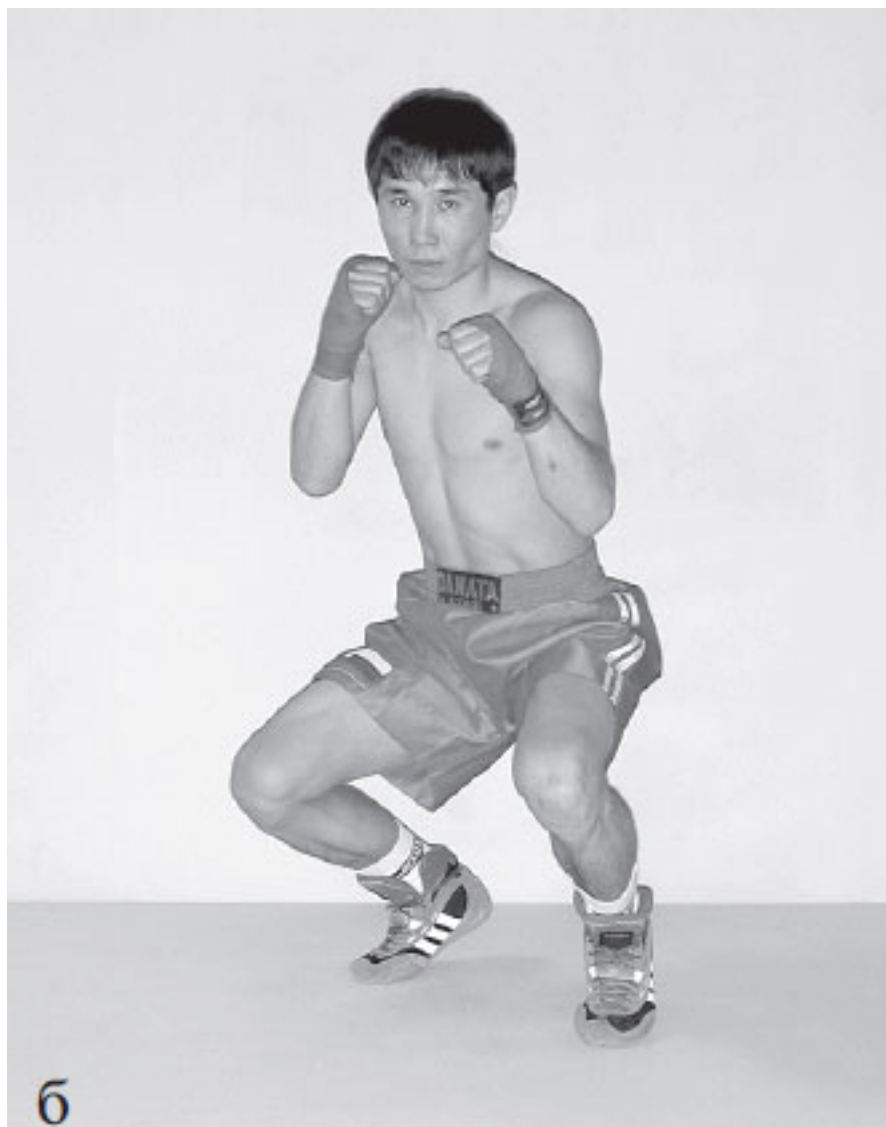
Из исходного положения выполните невысокие прыжки вверх. Упражнение можно выполнять как на месте, так и с продвижением вперед, варьируя траекторию выполнения – вперед-назад, вправо-влево, зигзагообразно. Темп выполнения средний, количество повторений 10–15 раз.

Характер воздействия: упражнение эффективно укрепляет мышцы ног. Способствует развитию координаций, равновесия, ловкости и других качеств, необходимых боксеру.

Важные моменты:

1. Постепенно увеличивайте скорость и количество выполнения.
2. Сохраняйте исходное положение туловища и рук.
3. Не выпрыгивайте высоко вверх, чтобы не снижать темп выполнения.
4. Контролируйте дыхание, сохраняя его непрерывным и глубоким.





Упражнение 5

Техника выполнения: примите исходное положение – фронтальная боевая стойка боксера: стопы на ширине плеч, руки полусогнуты в локтевом суставе, кисти сжаты в кулаки, подбородок опущен.

Из исходного положения выполните с продвижением вперед (на каждый шаг) поворот туловища в сторону разноименной ноги. Одновременно с поворотом поднимите вверх в сторону разноименную ногу. Угол подъема ноги не должен превышать 45° от поверхности. Темп выполнения средний, с предельно быстрым выполнением скручивания туловища и подъема разноименной ноги. Количество повторений 8-10 раз.

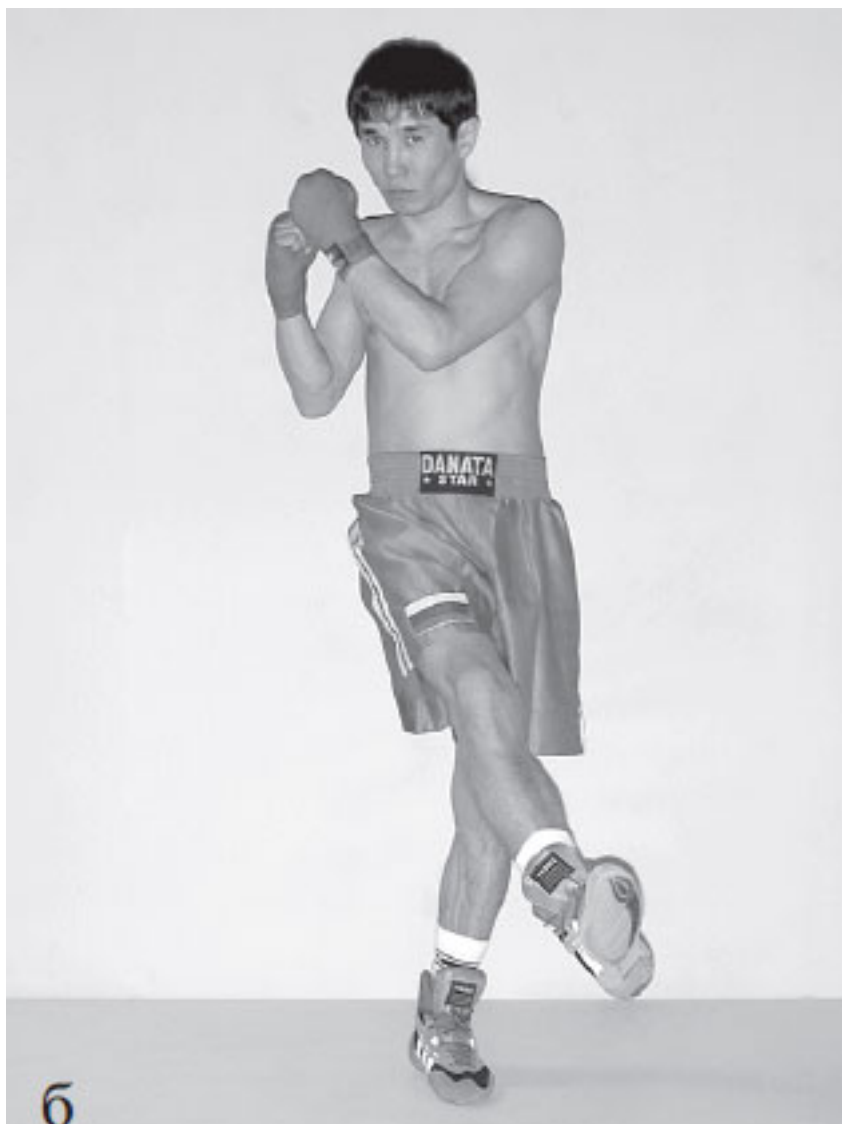
Характер воздействия: упражнение эффективно развивает координацию движений и силу мышц, от которых зависит быстрота ударов, особенно ударов сбоку. Разогревает и подготавливает для дальнейшей тренировки мышцы туловища.

Важные моменты:

1. Сохраняйте прямое положение туловища во время поворота и исходное положение рук.
2. Не стремитесь увеличить амплитуду движений, чтобы не снижать максимальную скорость начальной фазы движения.

3. Упражнение можно выполнять как на каждый шаг, так и на каждый третий шаг.
4. Сохраняйте непрерывное ритмичное дыхание, сопровождая каждый поворот туловища резким выдохом.





Упражнение 6

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги вместе, руки полусогнуты в локтевом суставе и расположены перед туловищем на уровне груди.

Из исходного положения с одновременным небольшим подпрыгиванием вверх на месте, выполните разноименные повороты таза и рук вправо и влево. Таз разворачивайте в сторону противоположную от движения рук. Во время выполнения упражнения слегка поворачивайте стопы в сторону движения таза под углом примерно 45° . Темп выполнения быстрый. Количество повторений 15–20 раз.

Характер воздействия: упражнение эффективно разогревает тазобедренный сустав и мышцы тазобедренной области. Способствует развитию координации и ловкости движений, а также равновесия.

Важные моменты:

1. Обязательно старайтесь сохранять неподвижное положение головы и верхней части туловища.

2. Не сгибайте ноги в коленном суставе.

3. Не стремитесь слишком высоко подпрыгивать вверх, чтобы не снижать темп выполнения.
4. Контролируйте дыхание, сохраняя его непрерывным и глубоким.





Упражнение 7

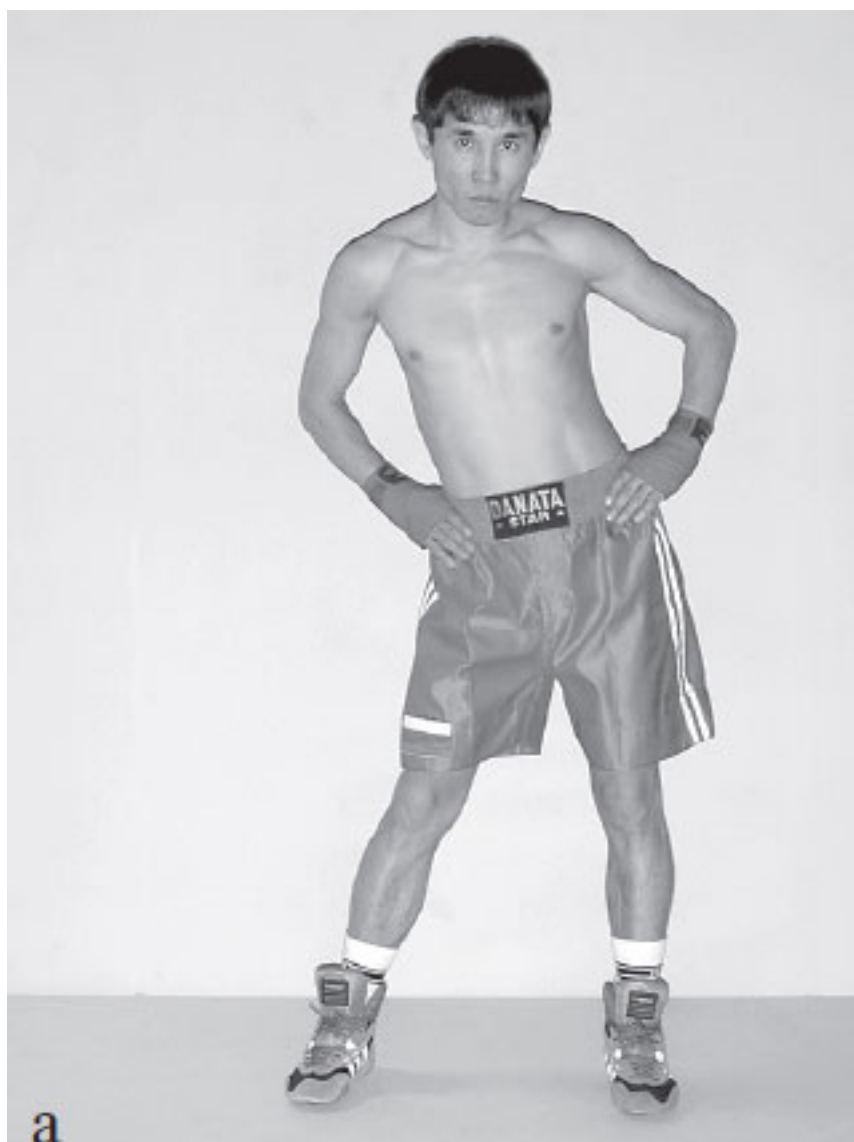
Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки полусогнуты в локтевом суставе и расположены на поясе.

Из исходного положения выполните круговые вращения тазом сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Темп выполнения медленный, с постепенным увеличением амплитуды движения и скорости выполнения. Количество повторений 10 раз в каждую сторону.

Характер воздействия: упражнение эффективно разогревает и подготавливает для дальнейшей тренировки тазобедренный сустав и мышцы тазобедренной области.

Важные моменты:

1. Обязательно сохраняйте неподвижной верхнюю часть туловища.
2. Старайтесь расслабить мышцы туловища и таза.
3. Не сгибайте ноги в коленном суставе.
4. Сохраняйте естественное, спокойное дыхание.





Упражнение 8

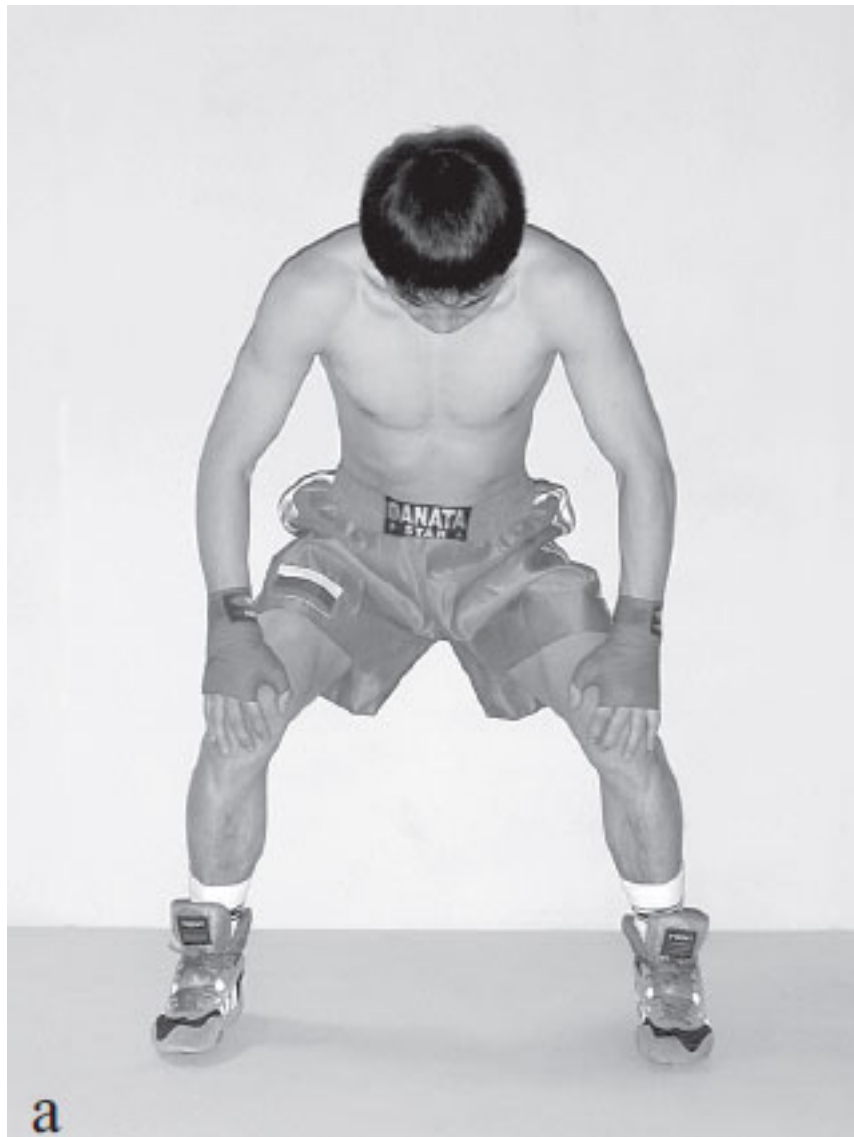
Техника выполнения: примите исходное положение – туловище слегка наклонено вперед, ноги на расстоянии полторы ширины плеч и полусогнуты в коленном суставе, кисти рук расположены на коленях.

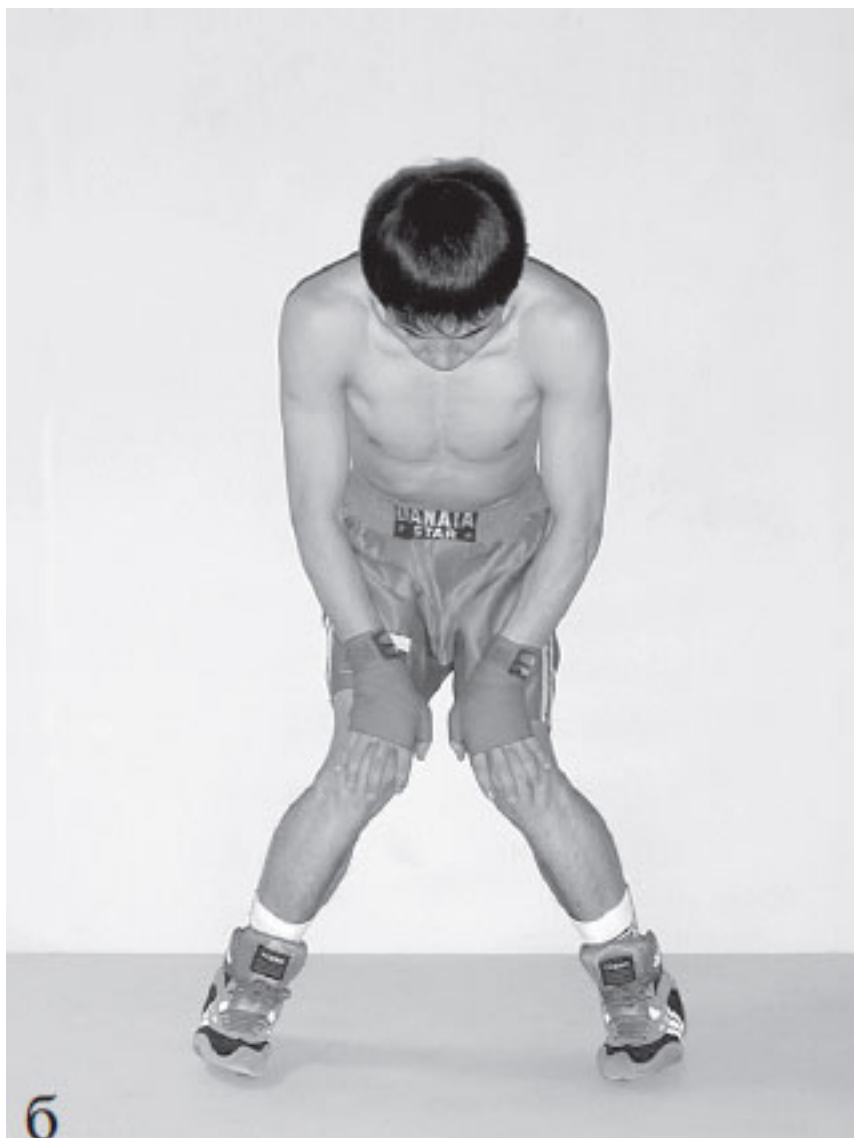
Из исходного положения выполните круговые вращения в коленном суставе сначала вовнутрь, затем наружу. Темп выполнения медленный. Количество повторений 10–12 раз в каждую сторону.

Характер воздействия: упражнение эффективно разогревает связки коленных суставов.

Важные моменты:

1. Выполняя небольшие надавливания руками на коленный сустав, регулируйте нагрузку.
2. Сохраняйте естественное, спокойное дыхание.





Упражнение 9

Техника выполнения: примите исходное положение – ноги вместе и слегка согнуты в коленном суставе, кисти рук расположены на коленях, туловище наклонено вперед.

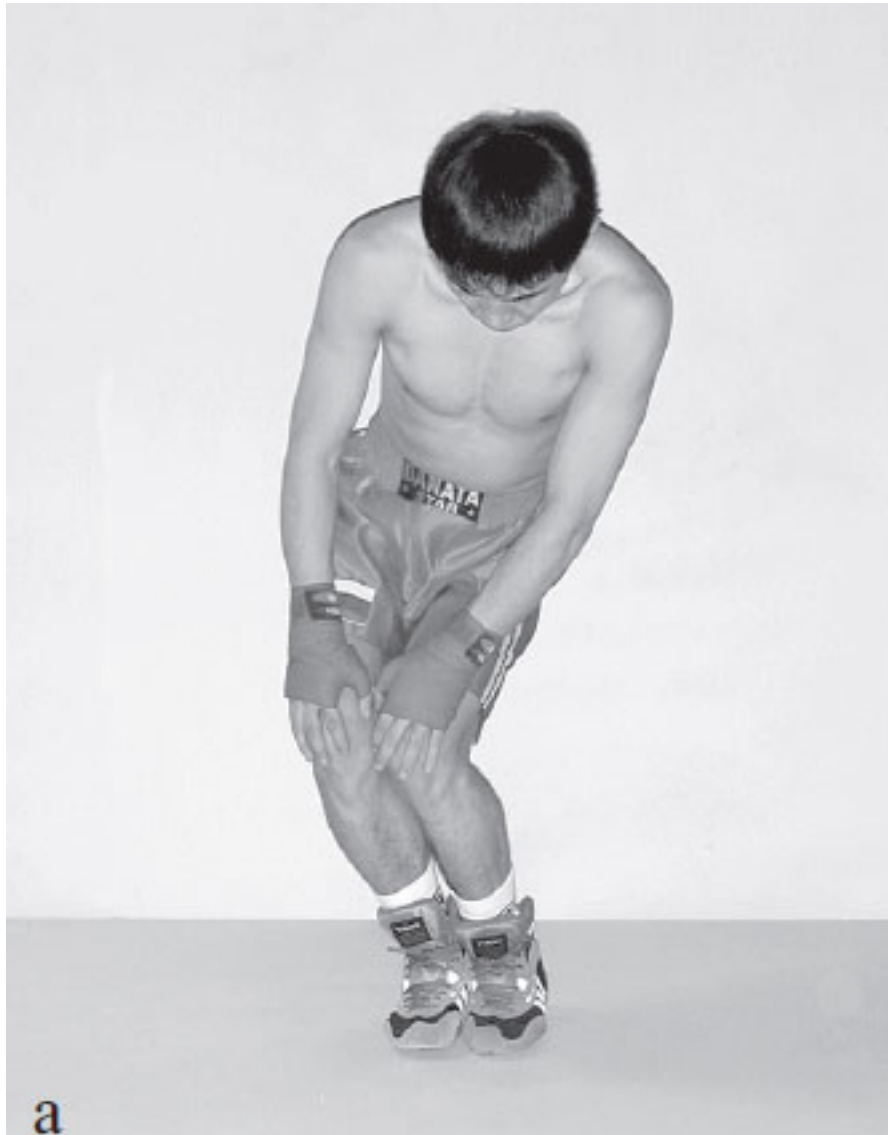
Из исходного положения выполните круговые вращения в коленном суставе сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Темп выполнения медленный. Количество повторений 10–12 раз в каждую сторону.

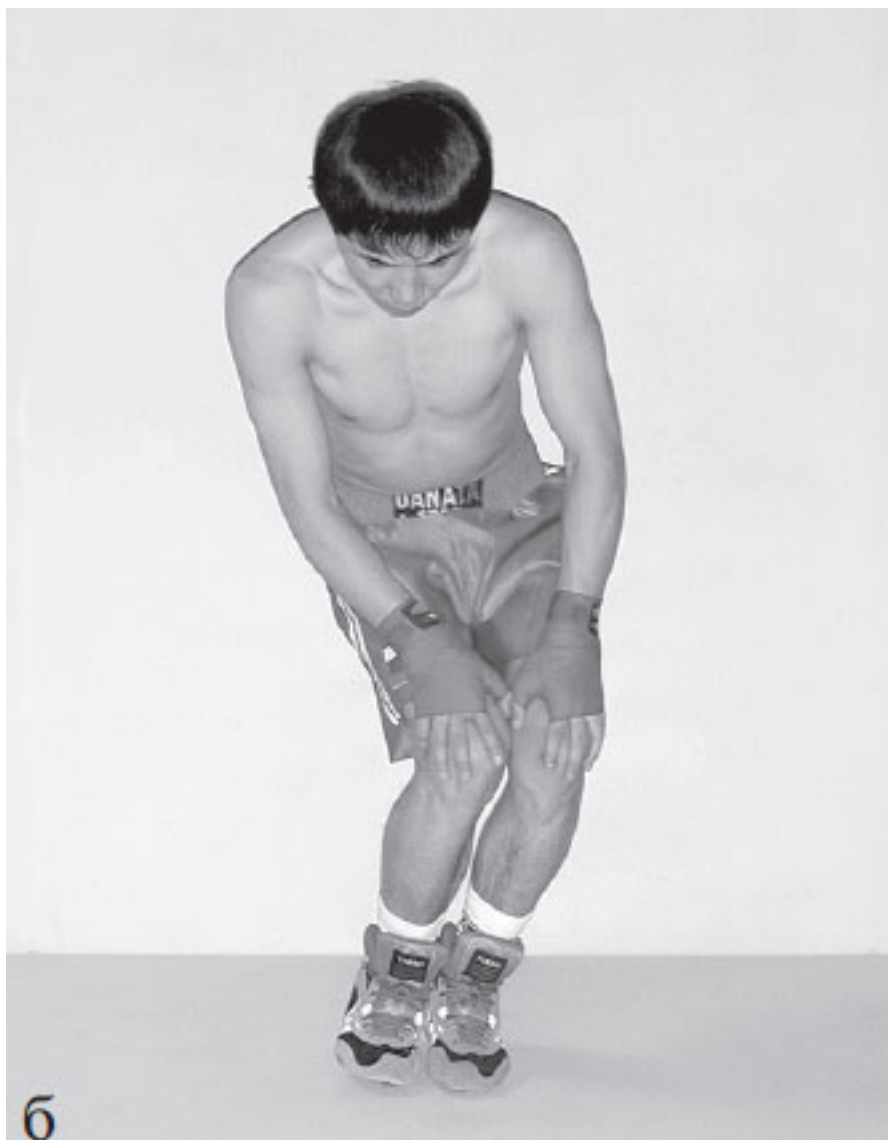
Характер воздействия: упражнение эффективно разогревает связки коленных суставов и мышцы ног.

Важные моменты:

1. Выполняя небольшие надавливания руками, регулируйте нагрузку на коленные суставы.

2. Сохраняйте естественное и спокойное дыхание.





Упражнение 10

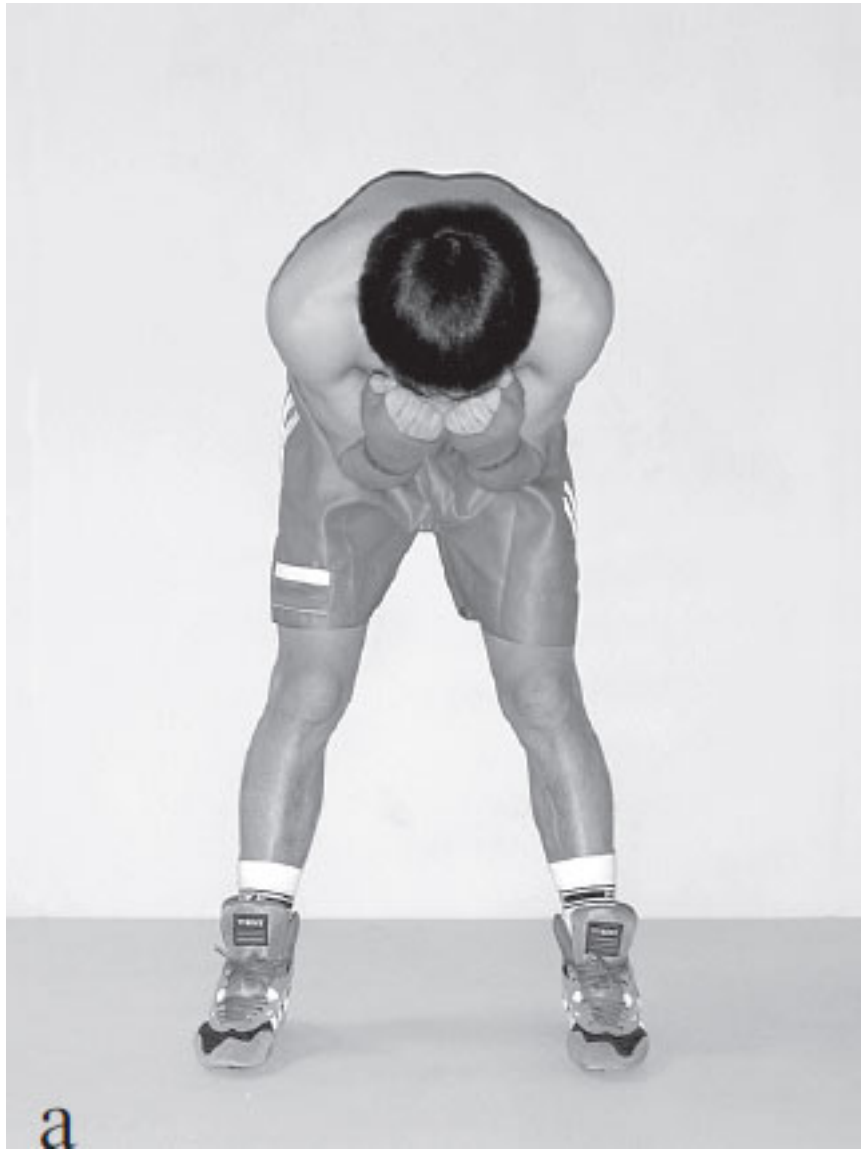
Техника выполнения: примите исходное положение – ноги выпрямлены в коленном суставе, расстояние между стоп полторы ширины плеч, руки согнуты в локтевом суставе и расположены перед собой на уровне подбородка, туловище слегка наклонено вперед.

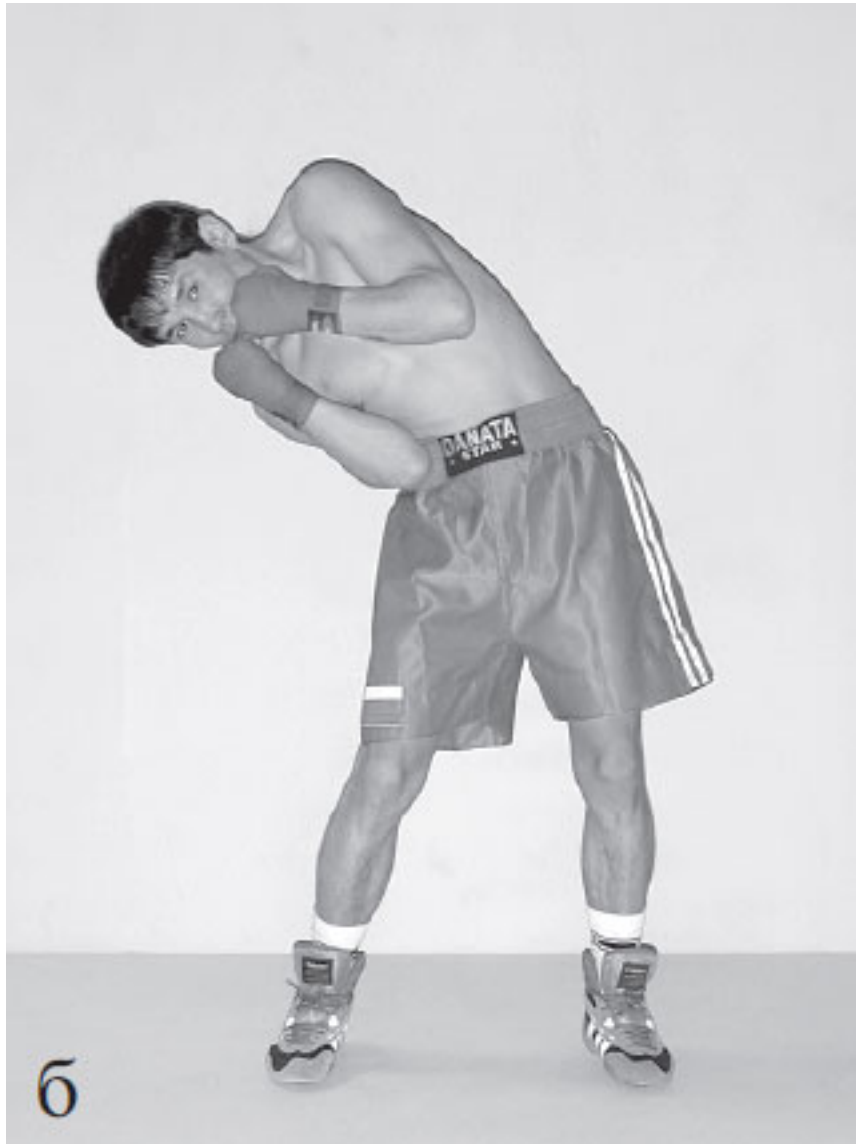
Из исходного положения выполните круговые движения туловищем сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Темп выполнения медленный. Количество повторений 10–12 раз в каждую сторону.

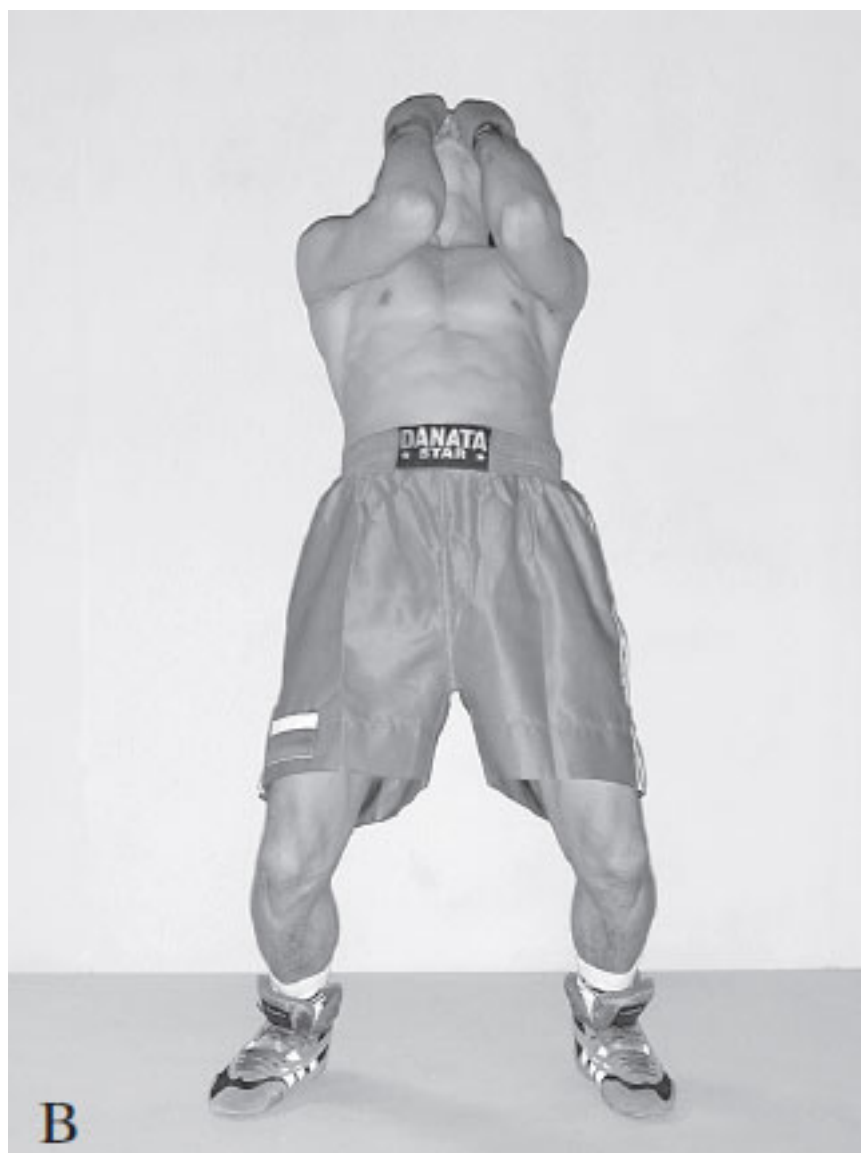
Характер воздействия: упражнение эффективно разогревает и подготавливает все мышечные группы туловища для дальнейшей тренировки.

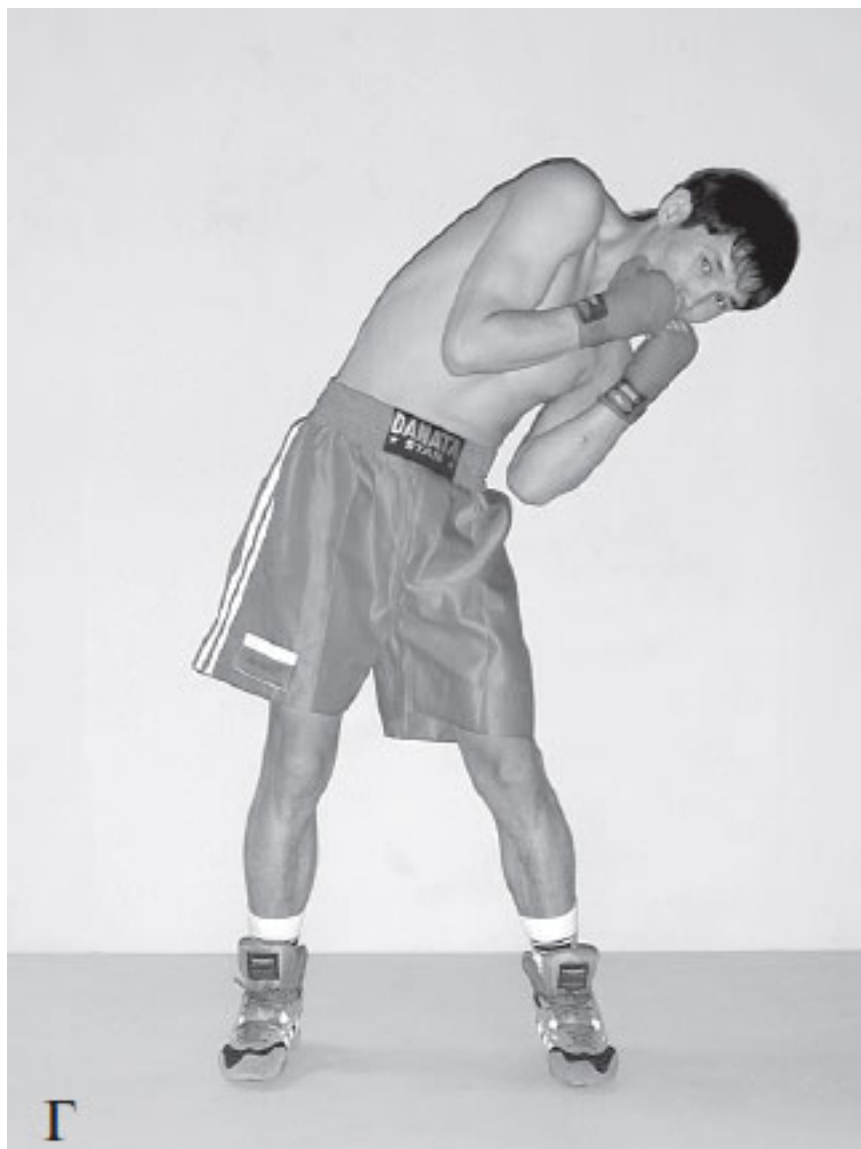
Важные моменты:

1. Старайтесь сохранить неподвижное положение таза и ног.
2. Стремитесь расслабить мышцы туловища.
3. Дыхание: движение в сторону и назад – вдох, движение в сторону и вперед – выдох.









Упражнение 11

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки свободно расположены вдоль туловища, кисти сжаты в кулаки, подбородок подобран, взгляд направлен вперед.

Из исходного положения выполните наклон вперед, кулаками коснитесь поверхности между стопами. Вернитесь в исходное положение, и одновременно с шагом вперед правой ногой выполните резкий выброс двух рук вперед-вверх. Вернитесь в исходное положение, снова выполните наклон и повторите упражнение сделав шаг вперед левой ногой. Чередуйте выполнение упражнения на правую и левую ноги с одновременным выбросом рук вперед-вверх. Темп выполнения средний с акцентом на максимально быстрое и мощное выталкивание рук. Количество повторений 10–12 раз в каждую сторону.

Характер воздействия: упражнение эффективно развивает мышцы участвующие в нанесении прямых ударов. Способствует укреплению мышц туловища и развивает подвижность суставов поясничного отдела позвоночника.

Важные моменты:

1. Расстояние между стопами во время выполнения шага должно составлять полторы ширины плеч.

2. Упражнение можно выполнять с продвижением вперед. При этом вы не делаете шаг назад впередистоящей ногой, а выполняете шаг вперед сзади стоящей ногой.

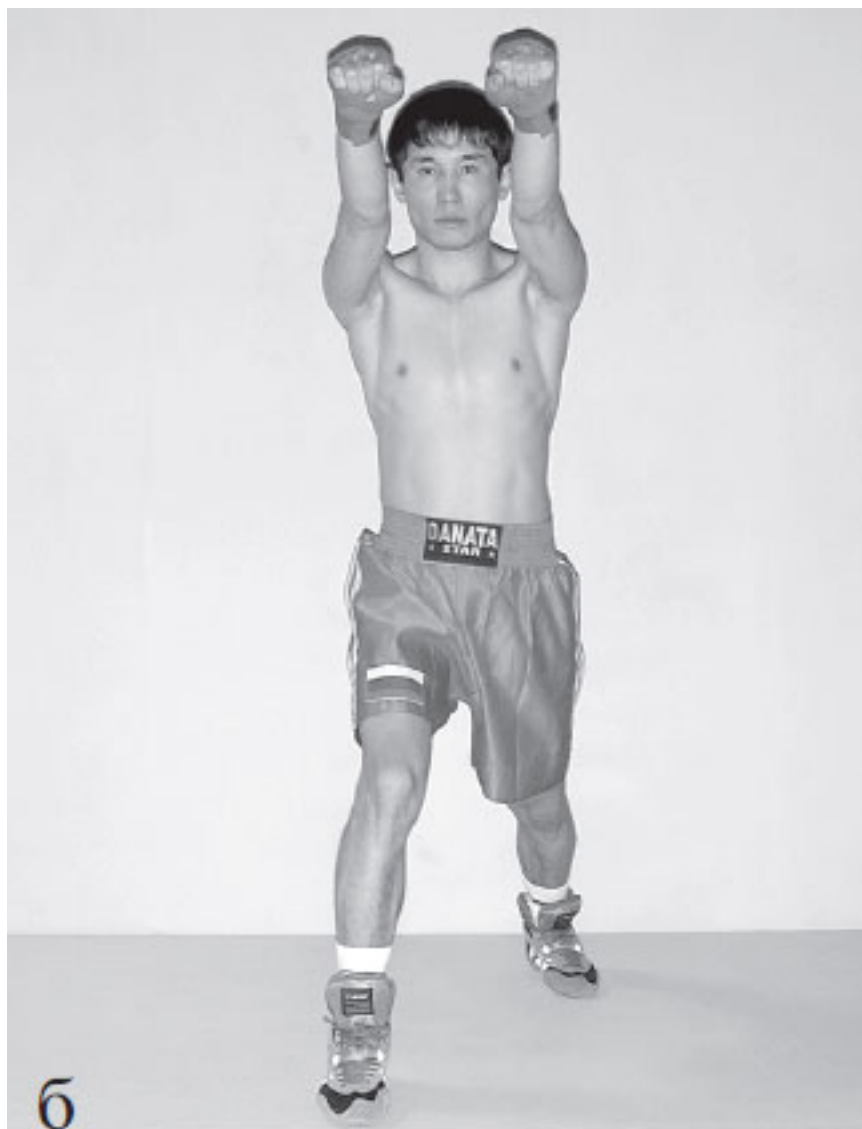
3. Старайтесь во время наклона удерживать прямое положение спины и ног.

4. Скорость выталкивания рук максимальная, с особым акцентом на начальной фазе движения.

5. Дыхание: исходное положение – вдох, наклон – выдох, выталкивание рук вверх – выдох.

6. Старайтесь не задерживаться в исходном положении, чтобы не снижать темп выполнения.





Упражнение 12

Техника выполнения: примите исходное положение – боевая стойка.

Из этого положения выполните шаг вперед левой ногой, расстояние между стопами при выполнении шага составляет полторы ширины плеч. Наклоните туловище вниз и коснитесь кистью правой руки передней части левой стопы. Левая рука остается в исходном положении. Поднимите туловище вверх, согните правую руку в локтевом суставе и верните в исходное положение. Затем выполните шаг вперед правой ногой и одновременно нанесите левой рукой прямой удар в голову. Во время выполнения шага вперед и удара рукой перенесите вес тела на впередистоящую правую ногу. Опустите пятку левой ноги на поверхность, выполните наклон туловища вниз и касание левой рукой передней части правой стопы, правая рука остается в прежнем положении. Затем поднимите туловище вверх, выполните шаг вперед левой ногой с одновременным прямым ударом правой рукой в голову.

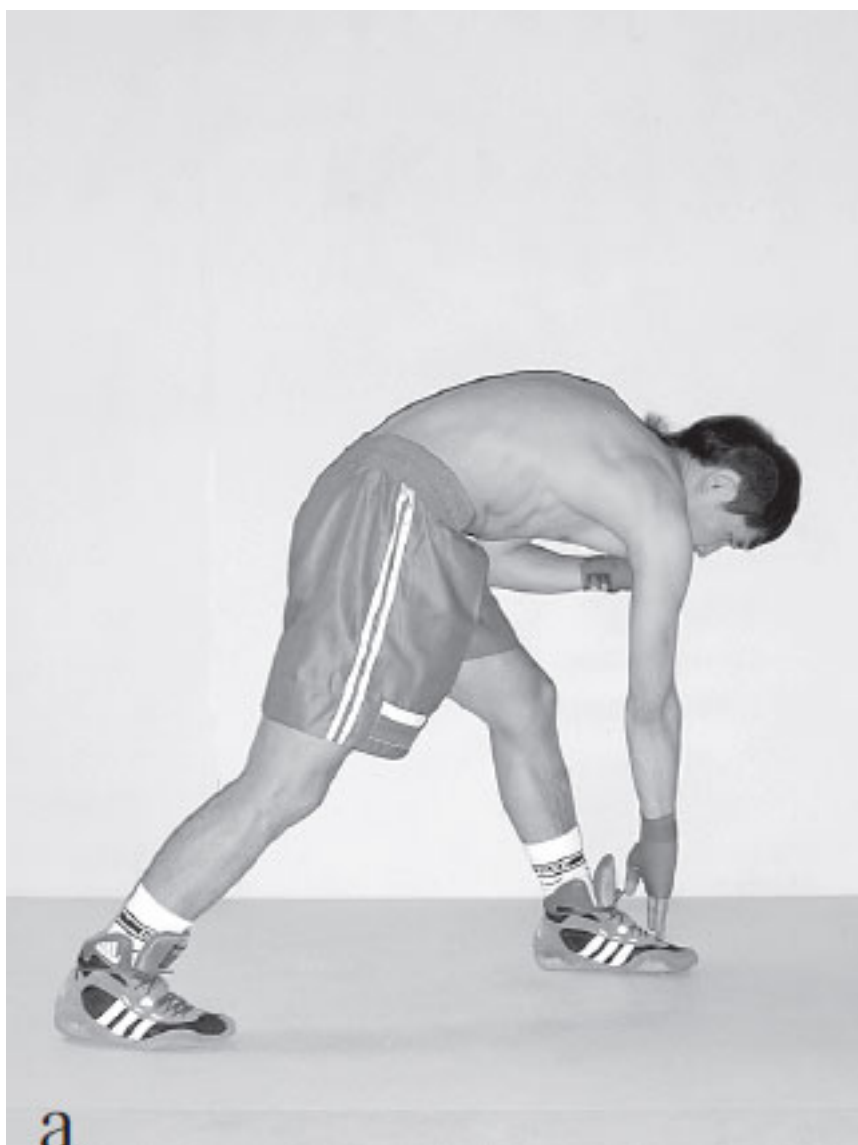
Чередуйте выполнение упражнения на правую и левую ногу. Темп выполнения средний с акцентом на максимально быстрое и мощное выполнение прямых ударов руками. Количество повторений 10–12 раз.

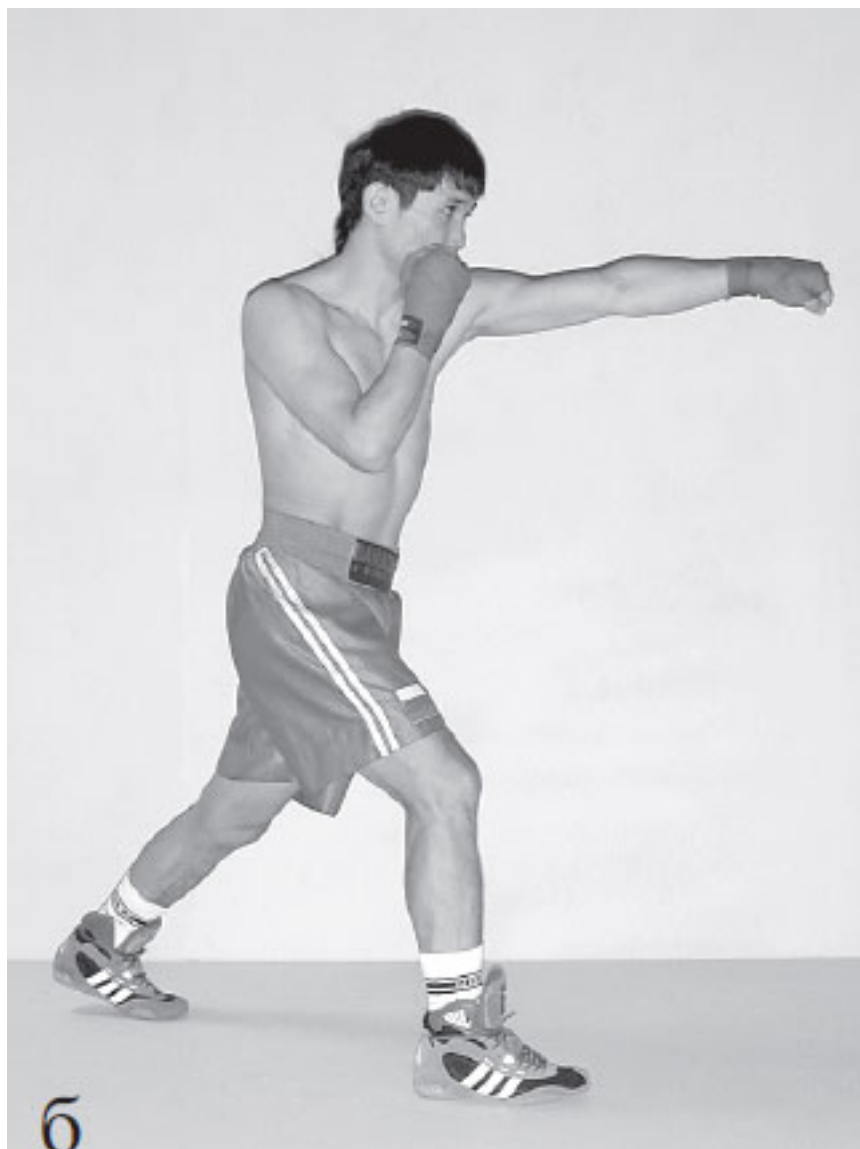
Характер воздействия: упражнение эффективно развивает группы мышц, участвующих в выполнении прямых ударов руками, а также координацию и ловкость движений.

Укрепляет мышцы туловища и способствует увеличению подвижности суставов поясничного отдела позвоночника.

Важные моменты:

1. Удерживайте прямое положение туловища и ног во время наклона.
2. Следите за чередованием сжимания кисти в кулак в положении перед грудью и в момент нанесения удара рукой вперед и раскрытием ладони во время наклона туловища.
3. Обязательно сохраняйте максимальную скорость нанесения ударов руками, с особым акцентом на начальной фазе движения.
4. Во время выполнения ударов руками обязательно включайте в работу ноги и туловище.
5. Выдох выполняйте в момент наклона туловища вниз и нанесения удара рукой.





Упражнение 13

Техника выполнения: примите исходное положение – боевая стойка.

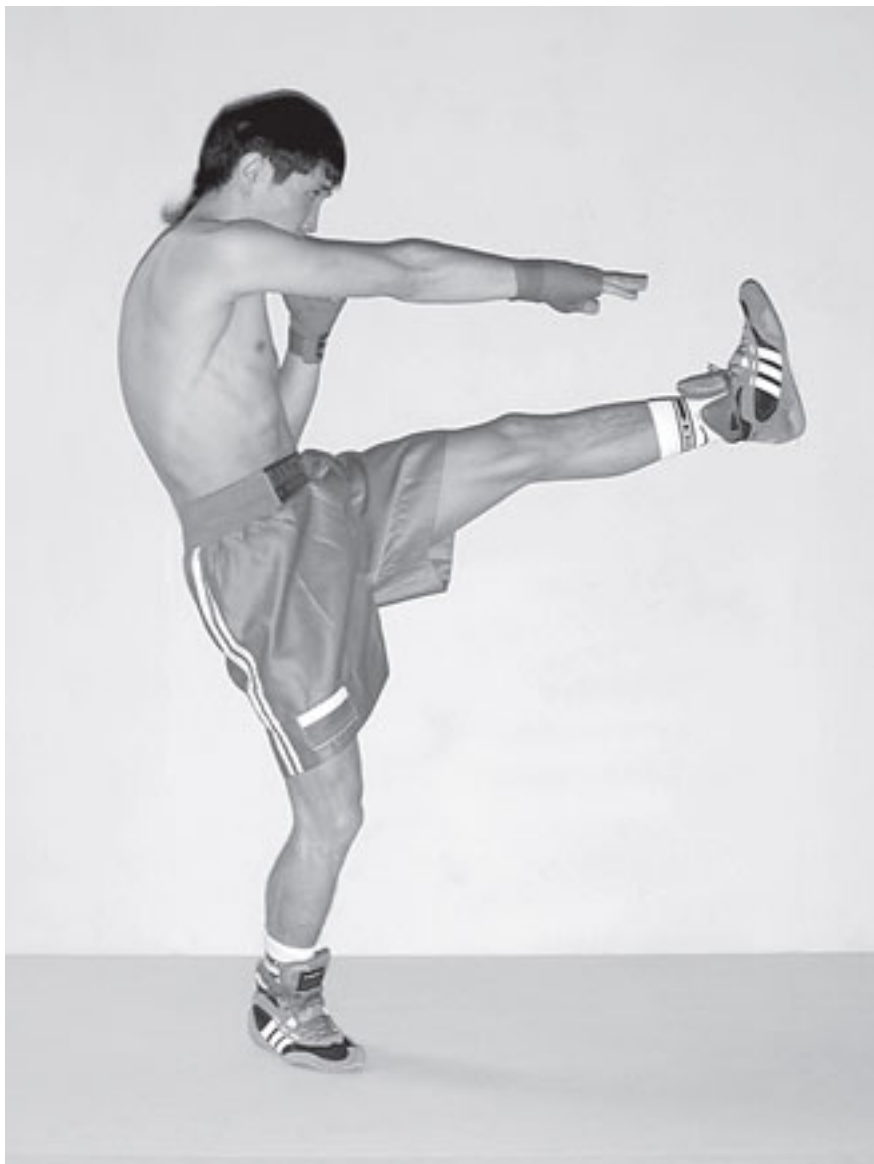
Из этого положения выполните шаг вперед правой ногой и одновременно мах левой ногой вверх. Из положения – руки перед грудью, левая рука остается в исходном положении, правой рукой, разгибая ее в локтевом суставе, выполните хлопок по голени левой ноги. После выполнения маха, опустите левую ногу на поверхность, верните руки в исходное положение и снова выполните шаг с одновременным махом правой ноги вверх и хлопком левой рукой по голени правой ноги. Чередуйте выполнение упражнения на правую и левую ногу. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 10–15 раз.

Характер воздействия: упражнение развивает скоростно-силовые качества, укрепляет мышцы туловища и ног, способствует развитию согласованности и координации движений рук и ног.

Важные моменты:

1. Добивайтесь синхронного выполнения движений – шаг, мах ногой, хлопок рукой.
2. Во время выполнения маха сохраняйте прямое положение ног и туловища.
3. Контролируйте при выполнении чередование сжимания кисти в кулак в положении перед грудью и раскрытие ладони в момент хлопка по голени ноги.

4. Сохраняйте быстрый темп на протяжении всего выполнения данного упражнения.
5. Выполняйте упражнение с продвижением вперед.
6. Сохраняйте непрерывное и глубокое дыхание.



Упражнение 14

Техника выполнения: примите исходное положение – боевая стойка.

Из этого положения выполните неглубокий выпад вперед правой ногой, угол сгибания в коленном суставе впереди и сзади стоящей ногами должен составлять примерно 90° . Стопа передней ноги направлена вперед, задняя, касается поверхности передней частью стопы. Одновременно с выпадом выполните разворот туловища вправо, левую руку согните в локтевом суставе и коснитесь кистью затылка, правой рукой коснитесь пятки левой ноги. Взгляд направляйте на правую руку. Разверните туловище прямо и поднимитесь вверх. Согните руки в локтевом суставе, кисти сожмите в кулак. Затем выполните шаг вперед левой ногой, и одновременно с переносом веса тела нанесите правой рукой удар сбоку. Повторите упражнение в другую сторону. Выполняйте вышеописанное упражнение с продвижением вперед. Чередуйте выполнение движений справа и слева. Темп выполнения сред-

ний с особым акцентом на мощное и быстрое выполнение ударов руками. Количество повторов 10–15 раз.

Характер воздействия: упражнение развивает координацию и ловкость движений, а также силу мышц, от которых зависит быстрота ударов руками, особенно ударов сбоку.

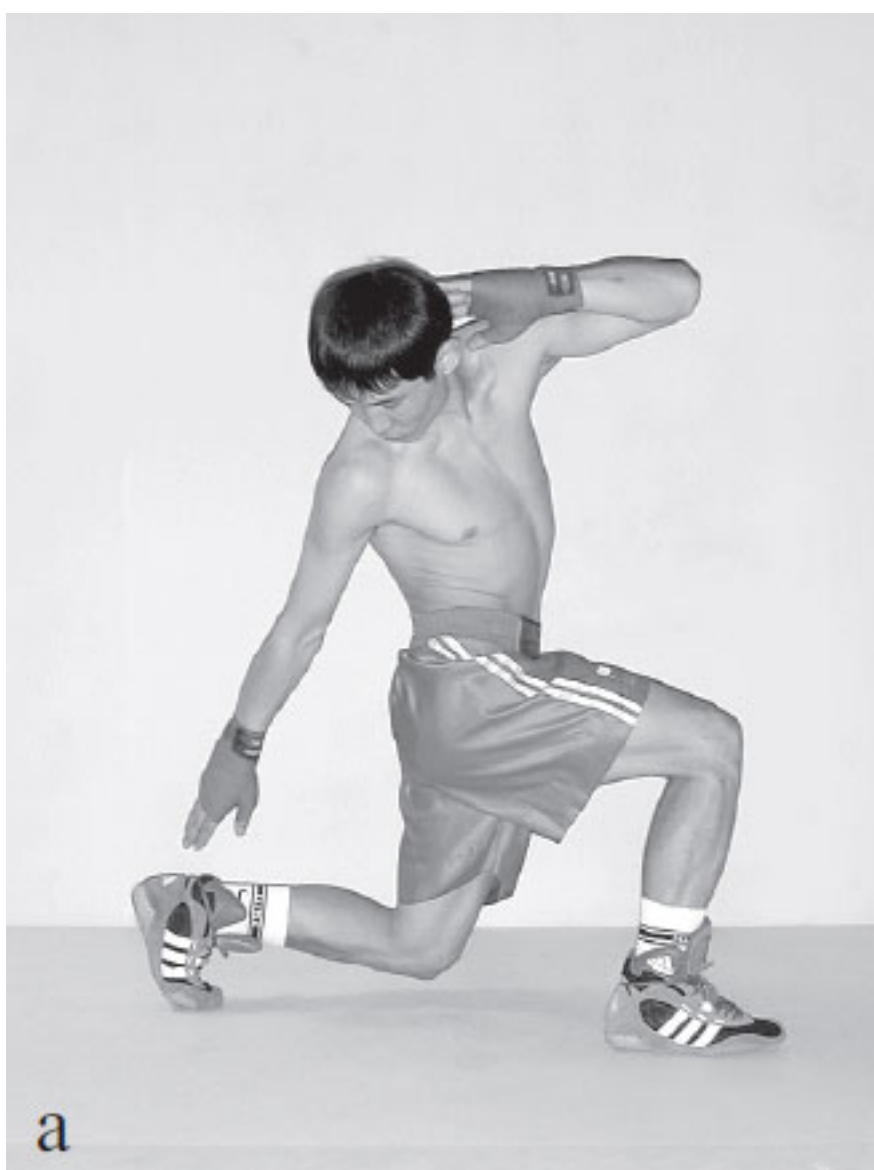
Важные моменты:

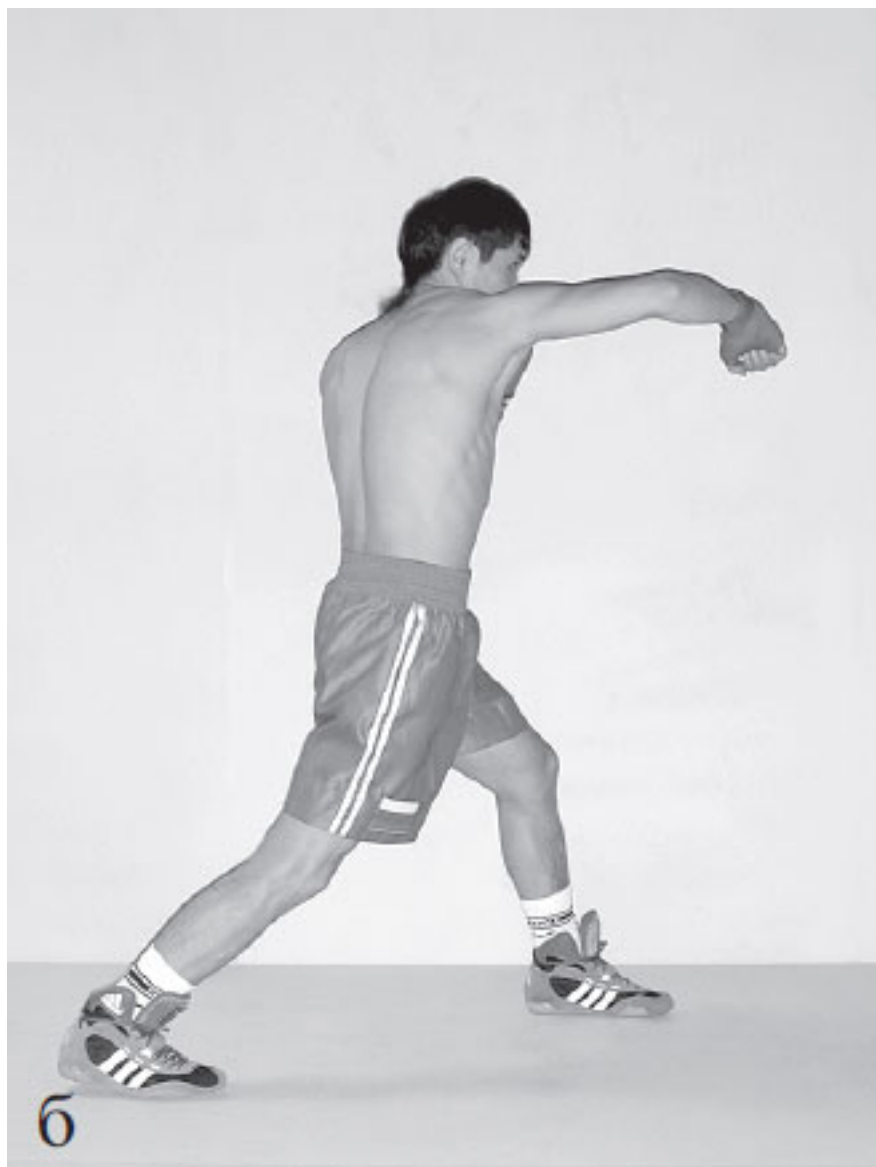
1. Соблюдайте правильное выполнение техники ударов руками (включайте в работу мышцы ног, таза и туловища).

2. Акцентируйте внимание на чередовании сжимания кисти в кулак в положении перед грудью в момент нанесения ударов сбоку и раскрытием ладоней рук во время разворота туловища.

3. Обязательно сохраняйте максимальную скорость нанесения ударов руками, с особым акцентом на начальной фазе движения.

4. Сохраняйте непрерывное дыхание, сопровождая удары руками сбоку резким выдохом.





Упражнение 15

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены вдоль туловища.

Из исходного положения выполните энергичные, амплитудные махи двумя руками сначала вперед, затем назад. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 10–15 раз.

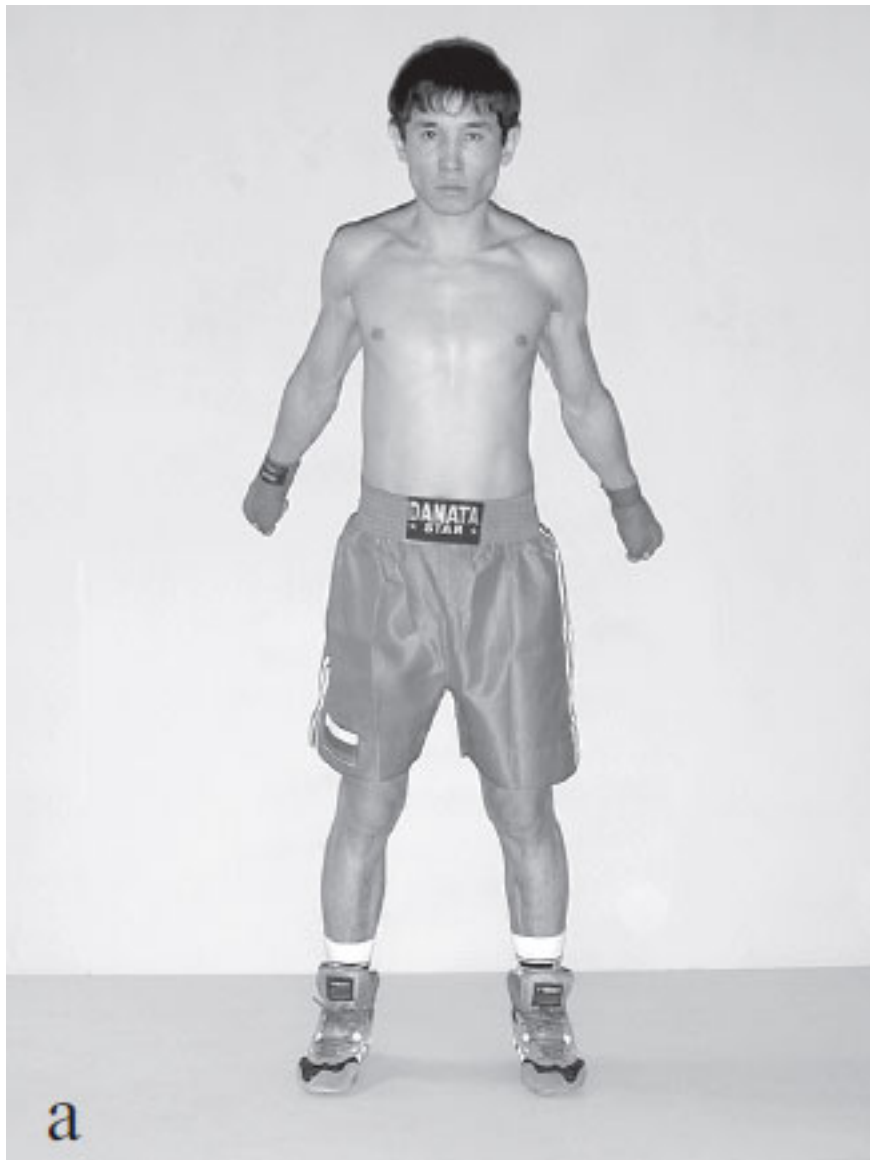
Характер воздействия: упражнение эффективно способствует увеличению подвижности суставов верхнего плечевого пояса. Укрепляет мышцы спины и рук. Развивает скорость нанесения ударов руками.

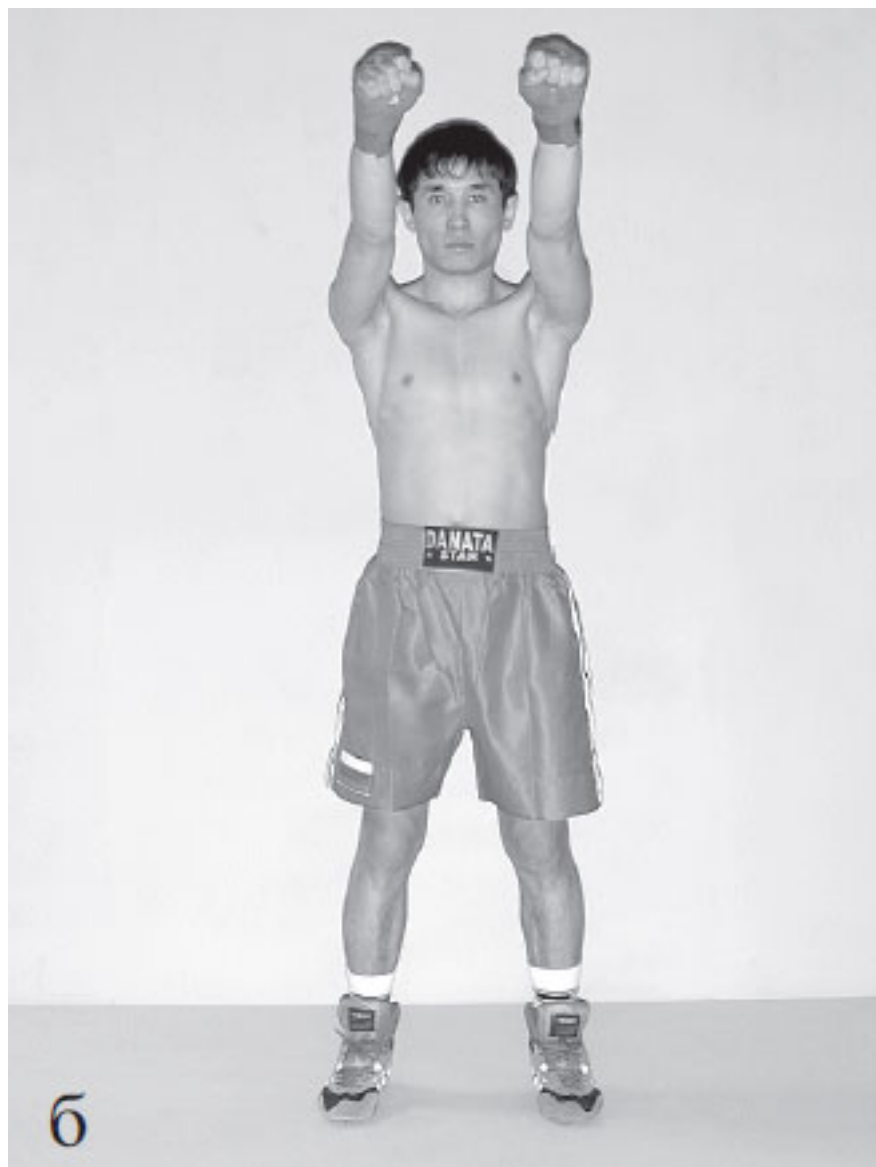
Важные моменты:

1. Старайтесь сохранить максимально быстрый темп на протяжении всего выполнения упражнения.

2. Стремитесь выполнять круговые махи руками при фиксированном положении ног и тазобедренного отдела позвоночника.

3. Контролируйте дыхание, сохраняя его непрерывным и глубоким.





Упражнение 16

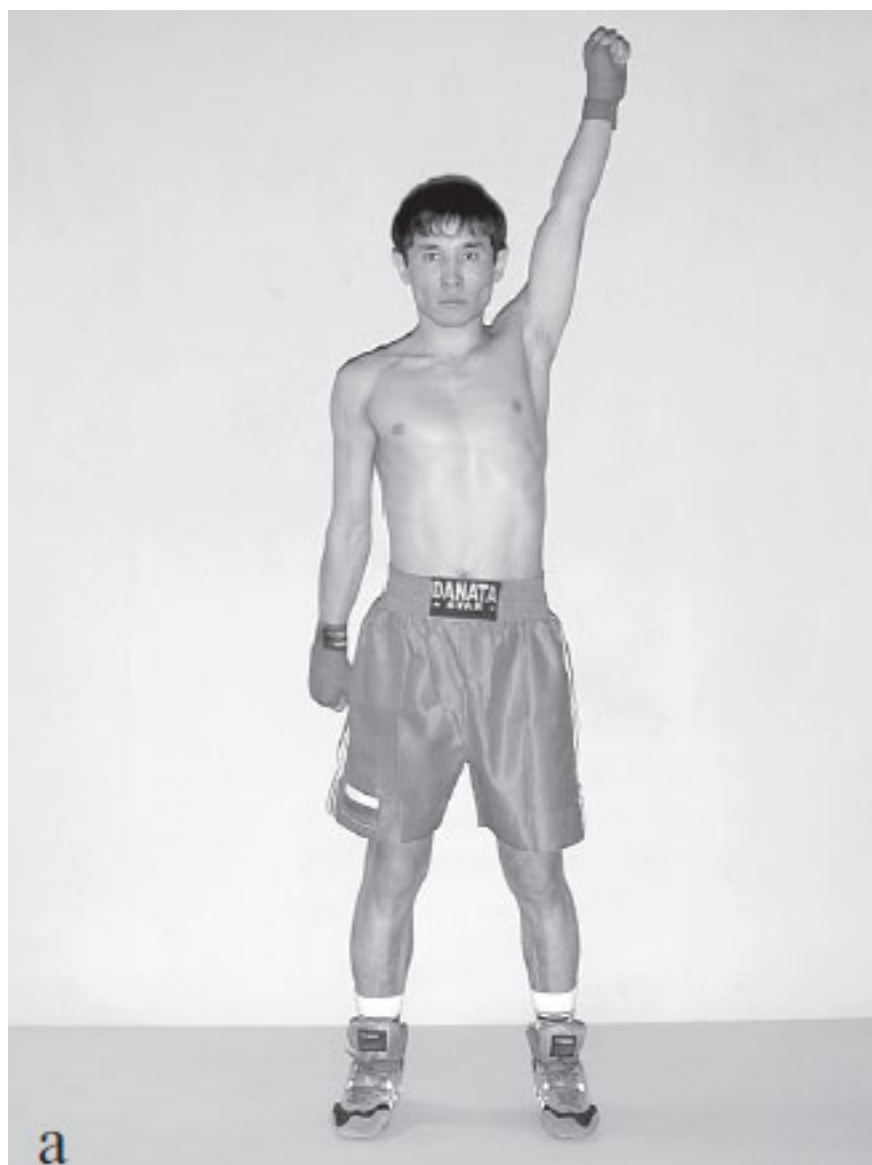
Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, правая рука расположена вдоль туловища, левая поднята вверх.

Из исходного положения выполните энергичные амплитудные отведения рук назад – правой вниз, левой вверх. Меняйте положение рук на каждый счет. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 10–15 раз.

Характер воздействия: упражнение эффективно разогревает мышцы верхнего плечевого пояса. Способствует увеличению подвижности суставов плечевого пояса, а также развитию скорости нанесения ударов руками.

Важные моменты:

1. Сохраняйте скорость выполнения и амплитуду движений на протяжении всего выполнения данного упражнения.
2. Старайтесь во время выполнения расслаблять мышцы плечевого пояса.
3. Изолируйте мышцы, не участвующие при выполнении махов.
4. Контролируйте дыхание, сохраняя его непрерывным и глубоким.





Упражнение 17

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, левая рука опущена вдоль туловища, правая поднята вверх.

Из исходного положения выполните энергичные, амплитудные разноименные махи руками – правой рукой вперед, левой рукой назад. Поменяйте положение рук и снова выполните махи руками. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 10–15 раз.

Характер воздействия: упражнение эффективно разогревает мышцы верхнего плечевого пояса. Способствует увеличению подвижности суставов плечевого пояса, а также развитию скорости нанесения ударов.

Важные моменты:

1. Старайтесь расслабить во время выполнения мышцы плечевого пояса.
2. Сохраняйте максимально быстрое и амплитудное выполнение на протяжении всего упражнения.
3. Изолируйте мышцы, не участвующие в выполнении махов руками.
4. Контролируйте дыхание, сохраняя его глубоким и непрерывным.





Упражнение 18

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтевом суставе и расположены перед туловищем на уровне груди, внутренняя сторона ладоней направлена вниз.

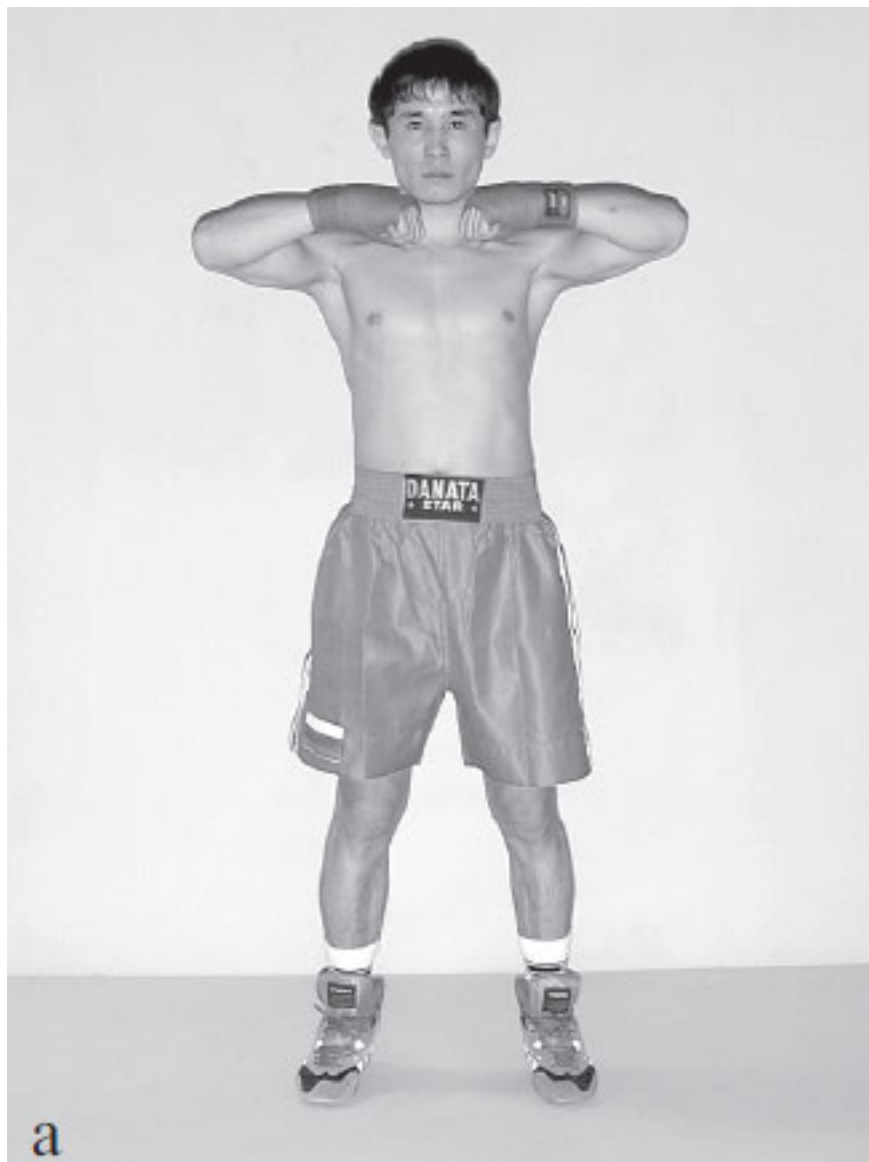
Из исходного положения выполните на два счета энергичное отведение локтей назад. Затем выпрямляя руки в стороны, выполните на два счета отведение прямых рук назад. Во время разведения рук в стороны разверните ладони внутренней стороной вверх. Вернитесь в исходное положение. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 10–15 раз.

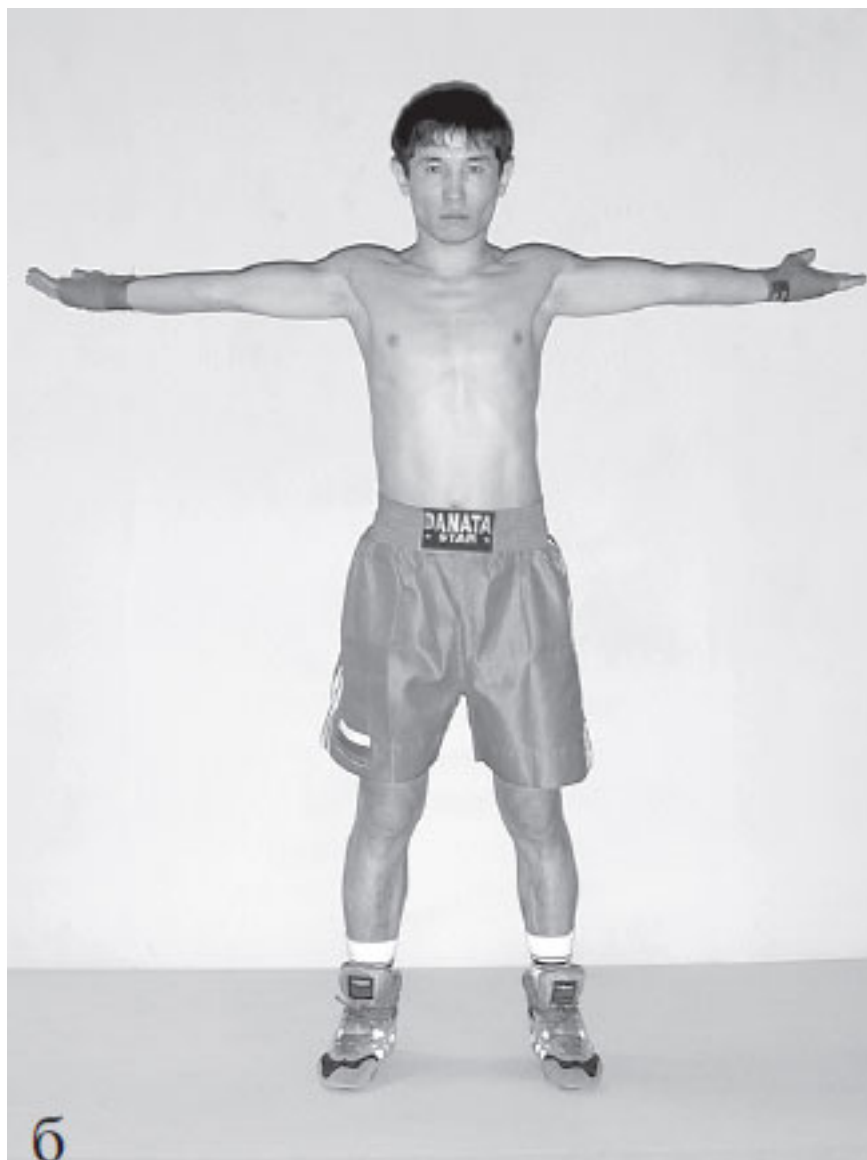
Характер воздействия: упражнение эффективно разогревает мышцы верхнего плечевого пояса и способствует увеличению подвижности суставов.

Важные моменты:

1. Старайтесь расслабить при выполнении мышцы плечевого пояса.
2. Сохраняйте прямое положение туловища и рук во время выполнения данного упражнения.
3. Не поднимайте плечи вверх и сохраняйте начальный уровень положения рук во время выполнения.

4. Контролируйте дыхание, сохраняя его непрерывным и глубоким.





Упражнение 19

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтевом суставе и расположены перед туловищем на уровне груди, ладони внутренней стороной направлены вниз.

Из исходного положения выполните попеременные повороты туловища вправо и влево. В конечной точке поворота, выпрямляя руку в локтевом суставе, выполните отведение прямо руки назад. При повороте вправо выполняется разгибание правой руки и наоборот. Чередуйте выполнение поворотов туловища и отведение рук назад вправо и влево на каждый счет. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 10–15 раз.

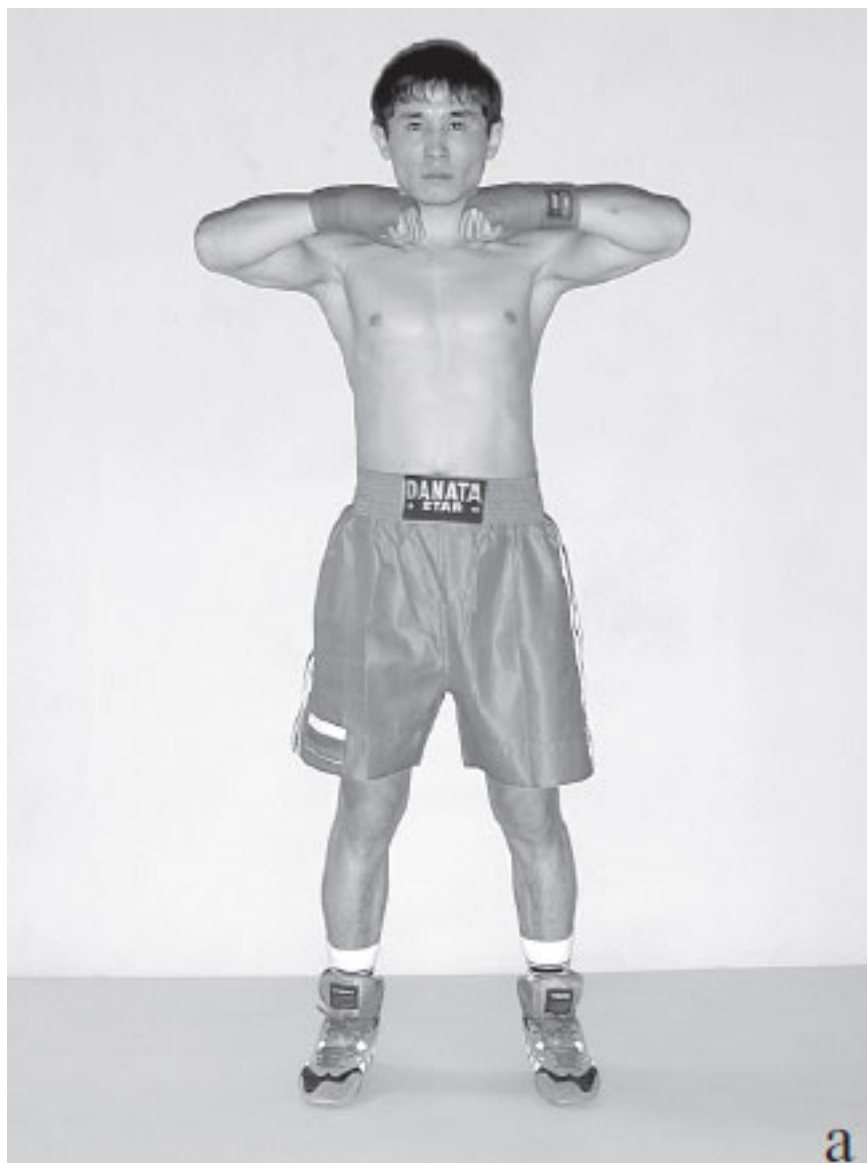
Характер воздействия: упражнение эффективно разогревает мышцы спины, плечевого пояса и верхнепоясничной части позвоночного столба. Способствует увеличению подвижности суставов.

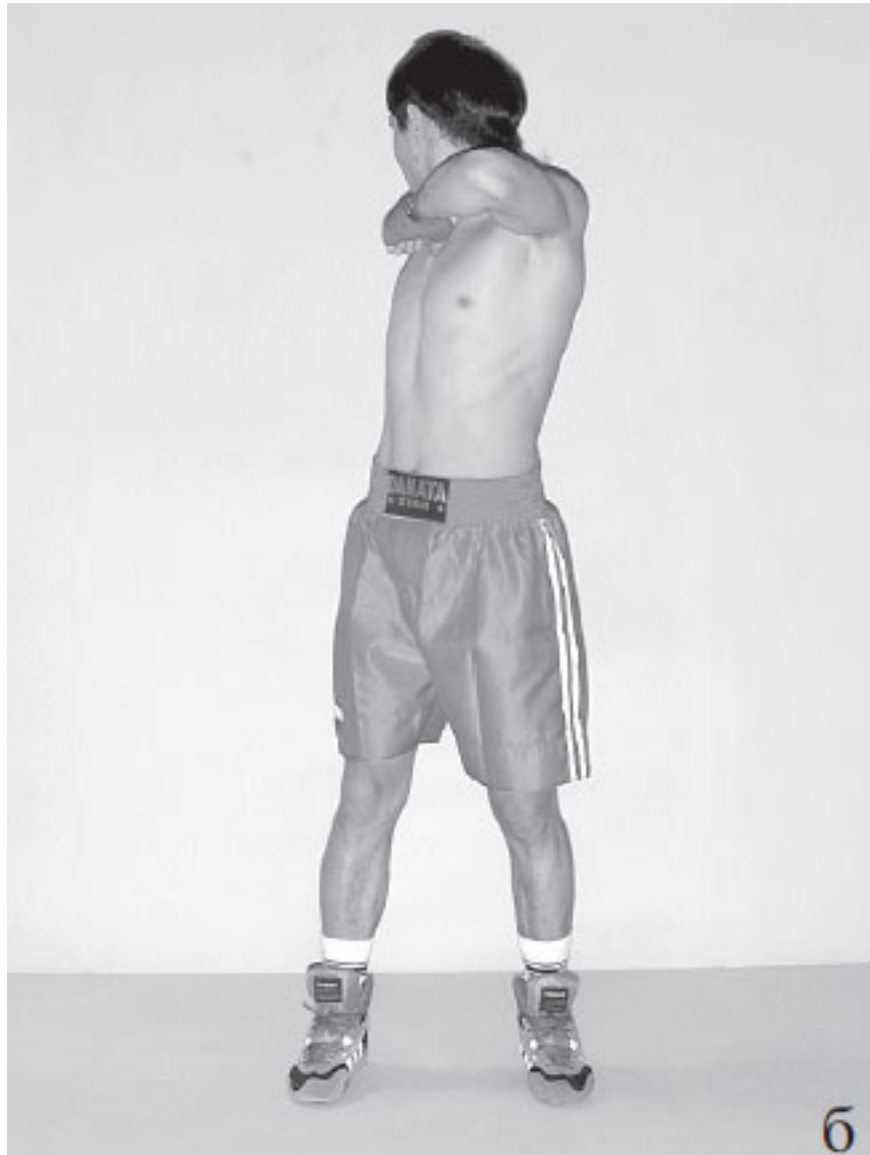
Важные моменты:

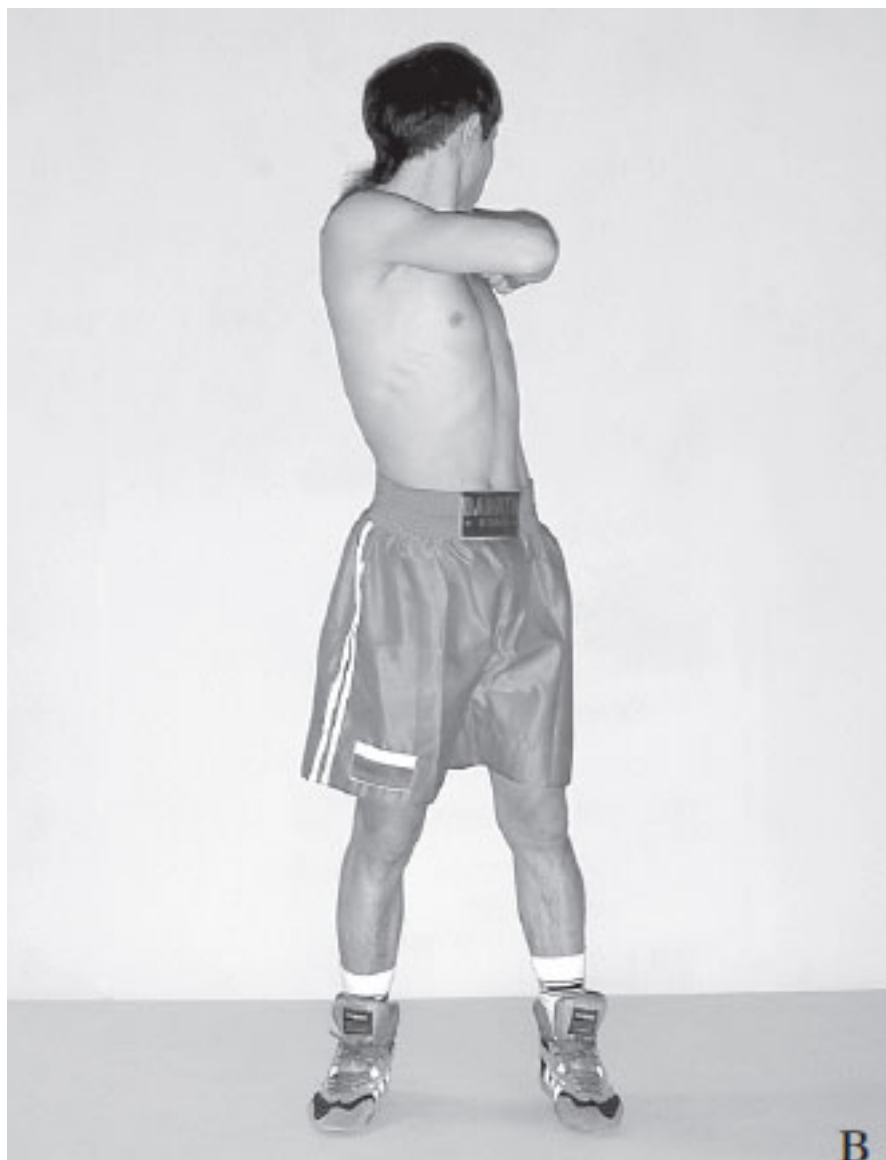
1. Во время выполнения поворотов туловища зафиксируйте неподвижное положение ног и тазобедренного отдела позвоночника.
2. Старайтесь синхронно выполнять поворот туловища и отведение руки назад.

3. Сохраняйте прямое положение туловища и ног, а также исходное положение рук (руки держать на одной линии).

4. Контролируйте дыхание: повороты и отведение рук назад – выдох, возврат в исходное положение – вдох.







Упражнение 20

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки выпрямлены в стороны.

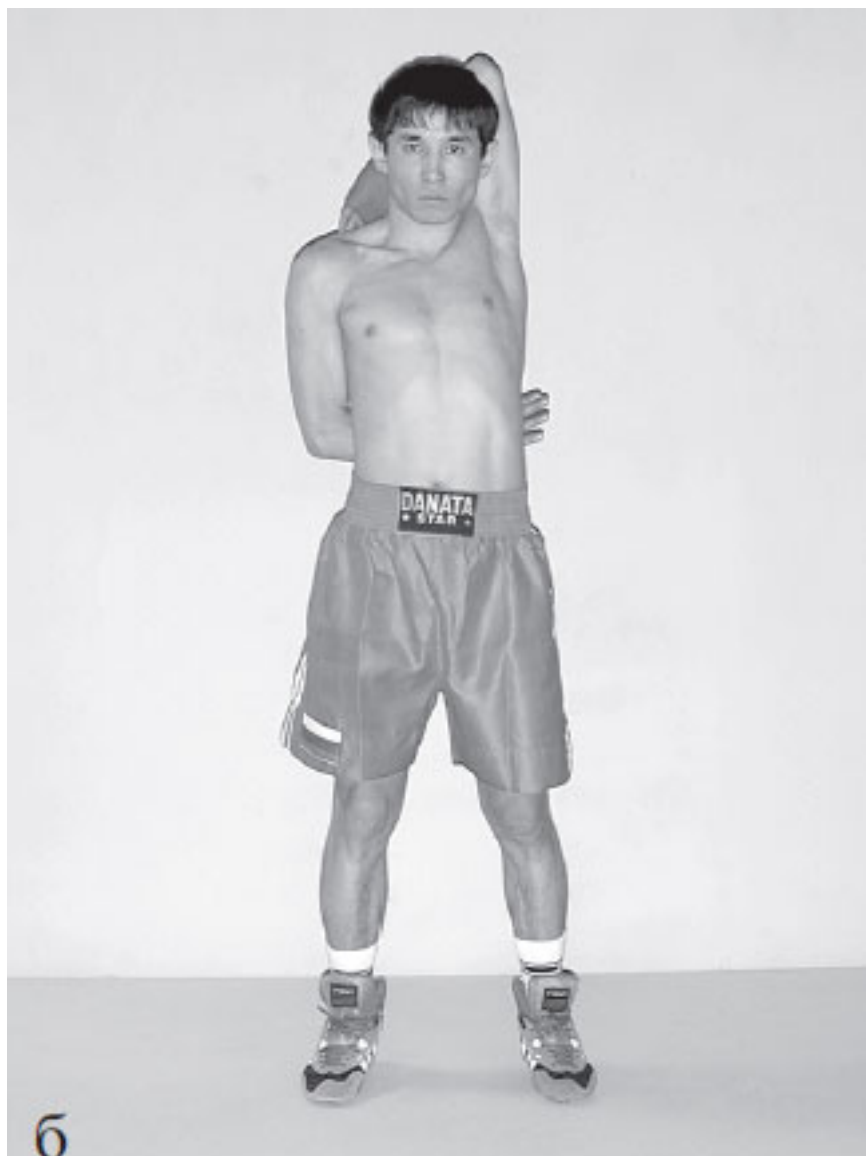
Из исходного положения выполните попеременные махи руками. Согните правую руку в локтевом суставе и заведите за голову, кистью коснитесь левого плеча. Одновременно согните левую руку в локтевом суставе и заведите назад за спину, кистью коснитесь поясницы. Верните руки в исходное положение. Меняя положение рук, выполните попеременные махи на каждый счет, не задерживаясь в исходном положении. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 10–15 раз.

Характер воздействия: упражнение эффективно разогревает мышцы плечевого пояса. Способствует увеличению подвижности локтевого и плечевого суставов.

Важные моменты:

1. Сохраняйте прямое и неподвижное положение туловища.
2. Старайтесь расслабить мышцы шеи, плечевого пояса и рук.
3. Контролируйте дыхание, сохраняя его глубоким и непрерывным.





Упражнение 21

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтевом суставе, кисти рук расположены на плечах.

Из исходного положения выполните круговые вращения рук в плечевых суставах сначала вперед, затем назад. Темп выполнения средний. Количество повторений 10–15 раз.

Характер воздействия: упражнение эффективно разогревает мышцы верхнего плечевого пояса, а также грудные мышцы.

Важные моменты:

1. Старайтесь сохранять прямое и неподвижное положение туловища.
2. Стремитесь расслабить мышцы шеи, рук и верхнего плечевого пояса.
3. Контролируйте дыхание, сохраняя его глубоким и непрерывным.
3. Не поднимайте плечи вверх во время выполнения круговых вращений.
4. Контролируйте дыхание, сохраняя его глубоким и непрерывным.



Упражнение 22

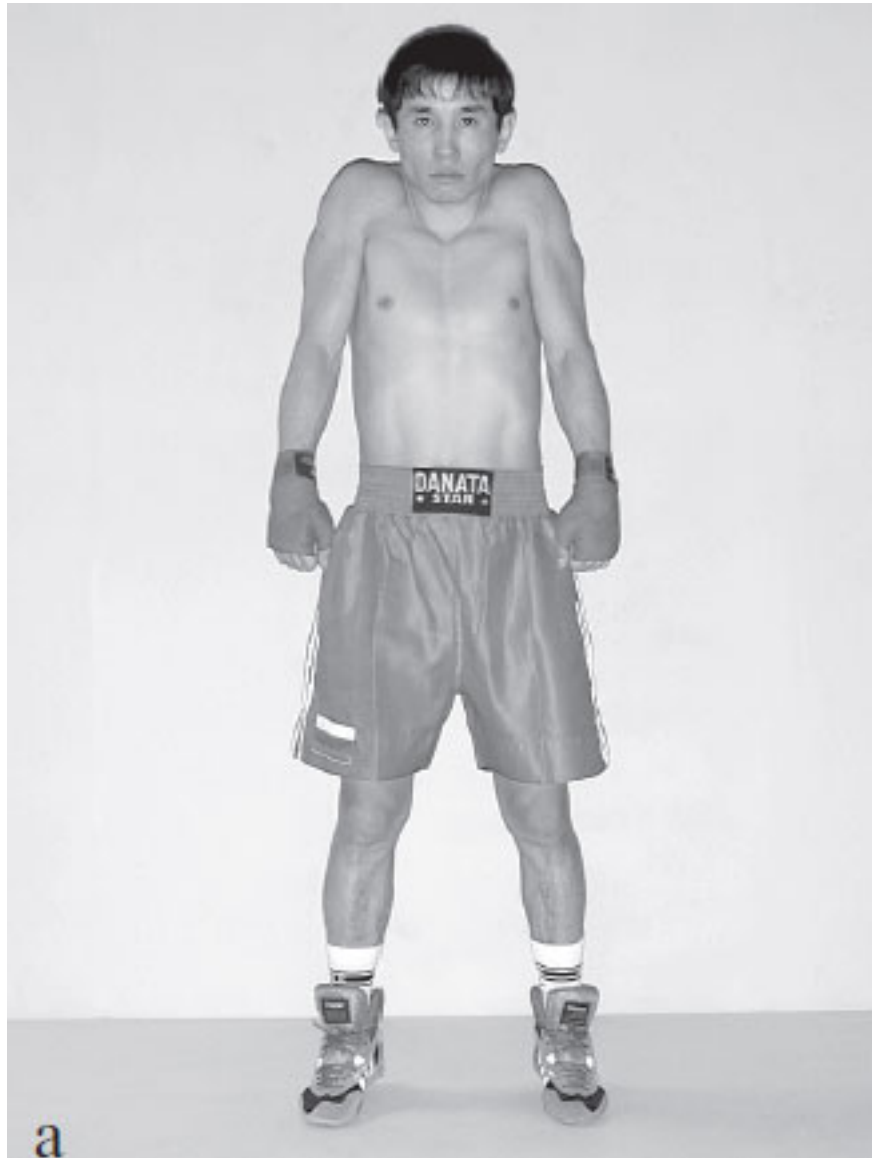
Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены вдоль туловища, кисти сжаты в кулаки.

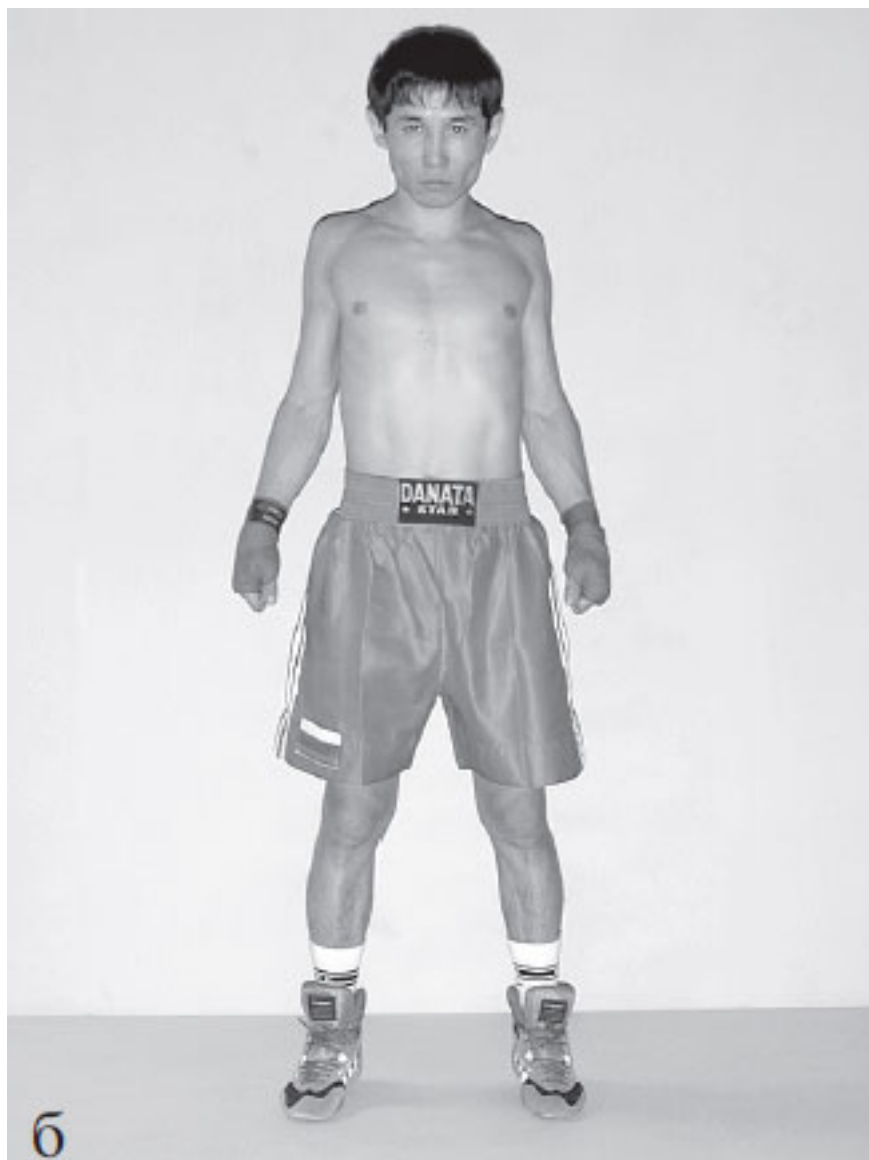
Из исходного положения выполните одновременный подъем вверх правого и левого плеча. Вернитесь в исходное положение. Темп выполнения средний. Количество повторений 10–15 раз.

Характер воздействия: упражнение эффективно разогревает мышцы спины и верхнего плечевого пояса.

Важные моменты:

1. Сохраняйте прямое и неподвижное положение туловища.
2. При выполнении старайтесь расслабить мышцы шеи и верхнего плечевого пояса.
3. Контролируйте дыхание: подъем плеч вверх – вдох, возврат в исходное положение – выдох.





Упражнение 23

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, плечи развернуты, правая рука согнута в локтевом суставе и поднята вверх так, чтобы кисть была расположена под мышечной впадиной, левая рука свободно опущена вдоль туловища.

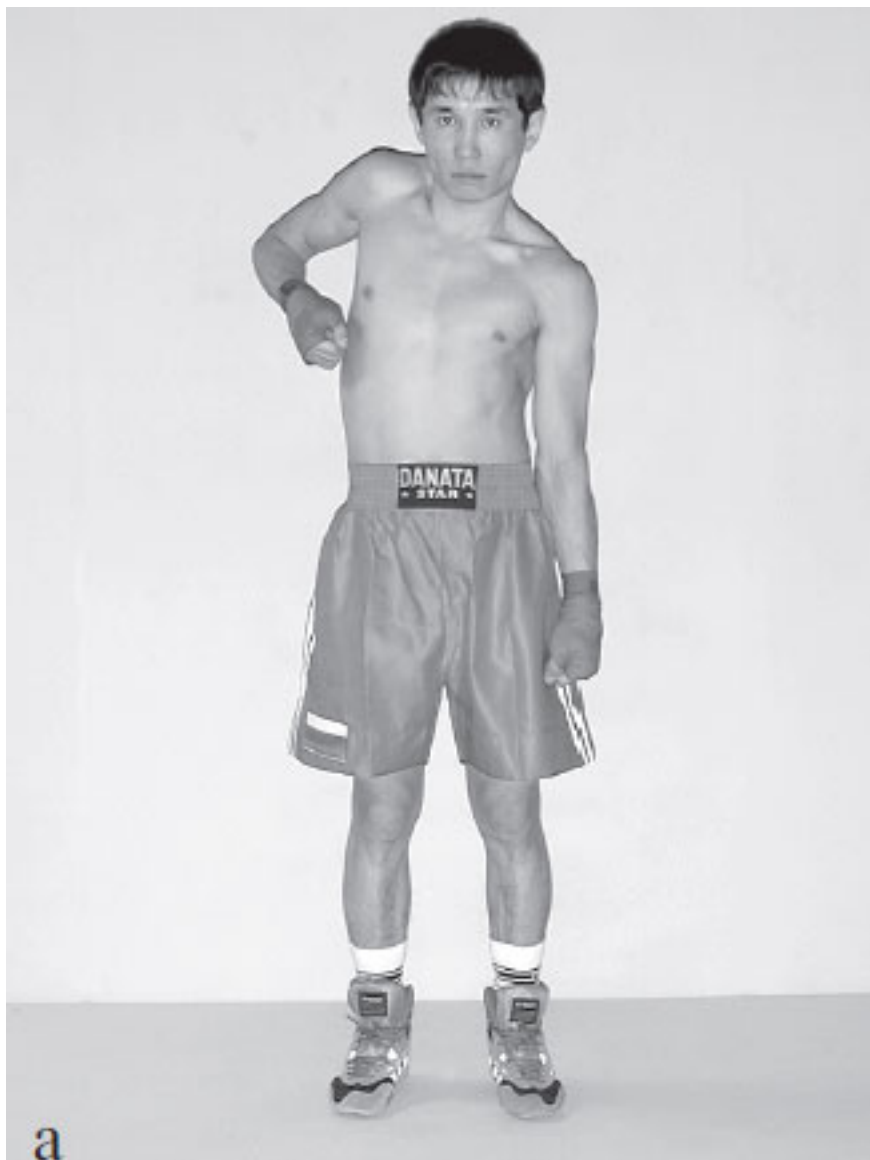
Из исходного положения выполните маятникообразные наклоны в стороны с переменной положения рук. Чередуйте выполнение наклонов вправо и влево. Темп выполнения средний. Количество повторений 10–15 раз.

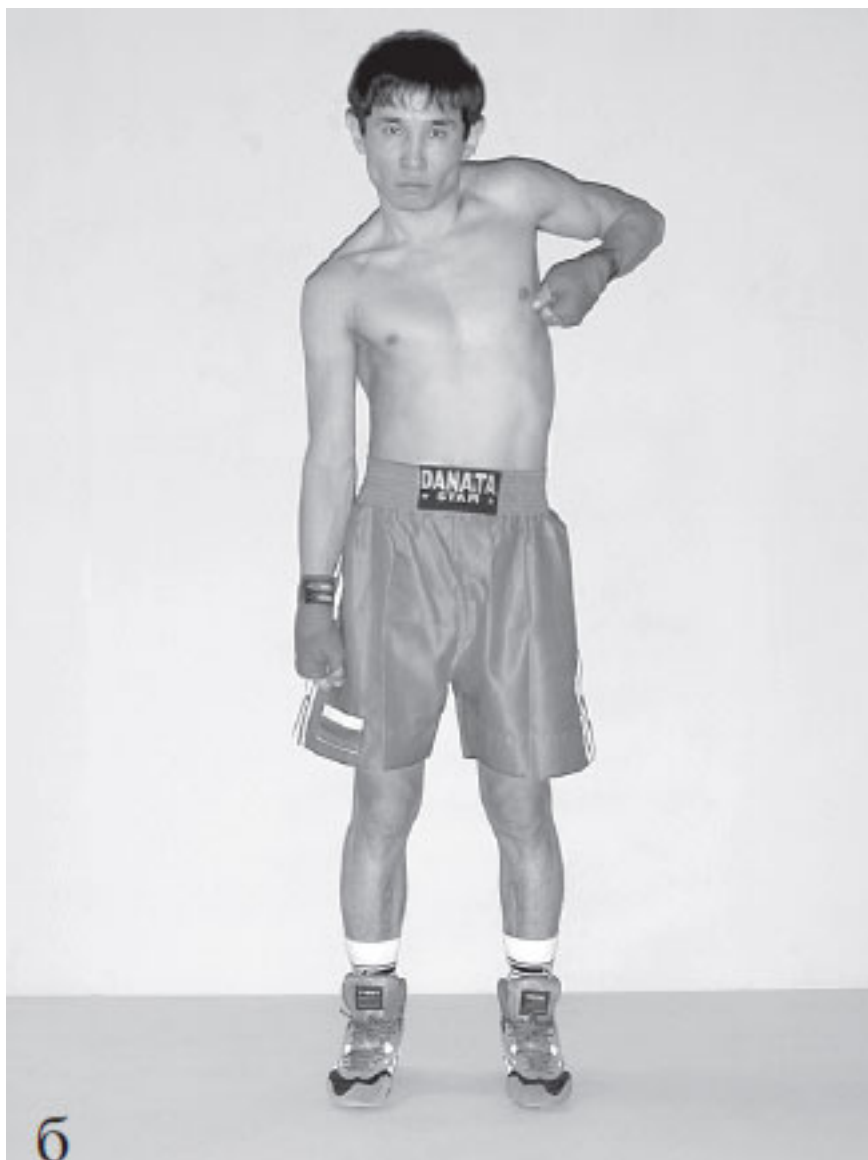
Характер воздействия: упражнение эффективно разогревает мышцы верхнего плечевого пояса и спины. Способствует увеличению подвижности плечевого сустава.

Важные моменты:

1. Во время выполнения старайтесь расслабить мышцы шеи и верхнего плечевого пояса.
2. Во время выполнения наклонов старайтесь зафиксировать неподвижное положение ног и тазобедренного отдела.
3. Сохраняйте прямое и неподвижное положение головы и туловища.

4. Контролируйте дыхание, сохраняя его глубоким и непрерывным.





Упражнение 24

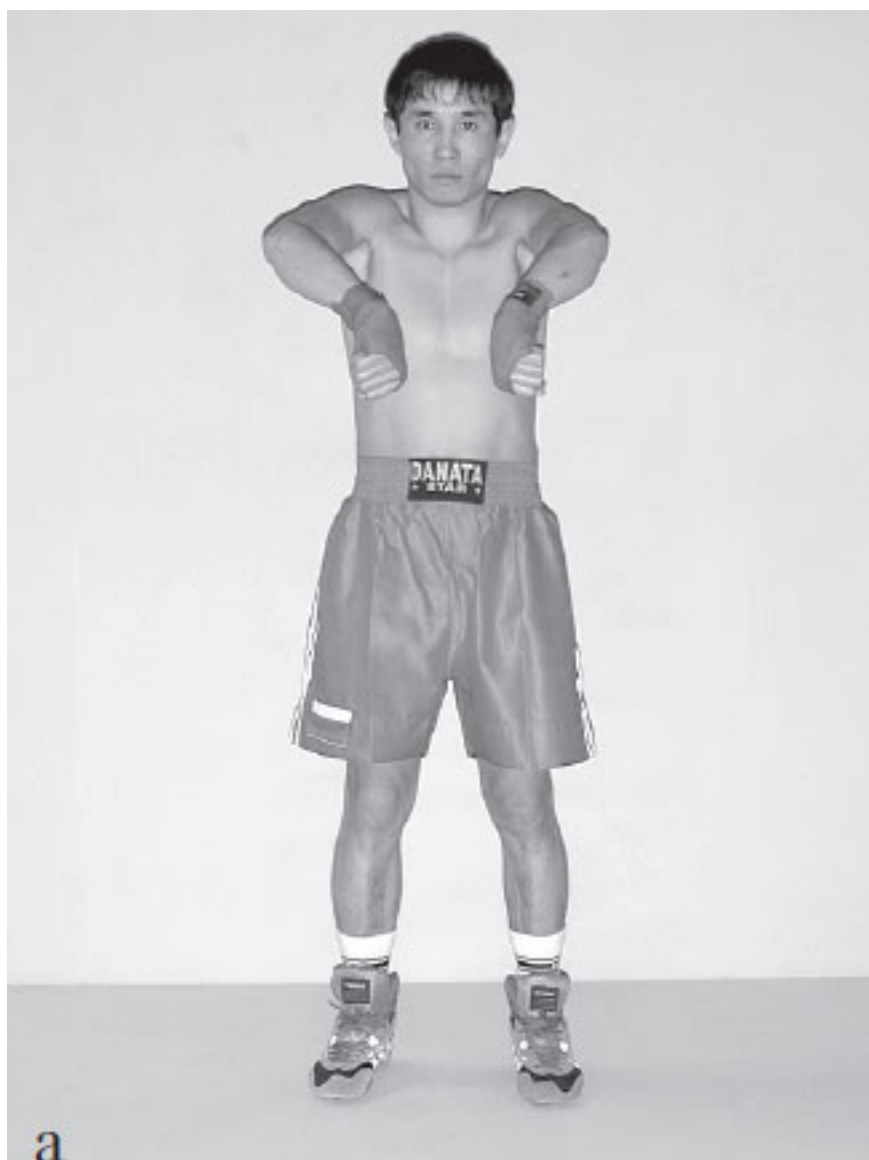
Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки выпрямлены перед собой на уровне груди.

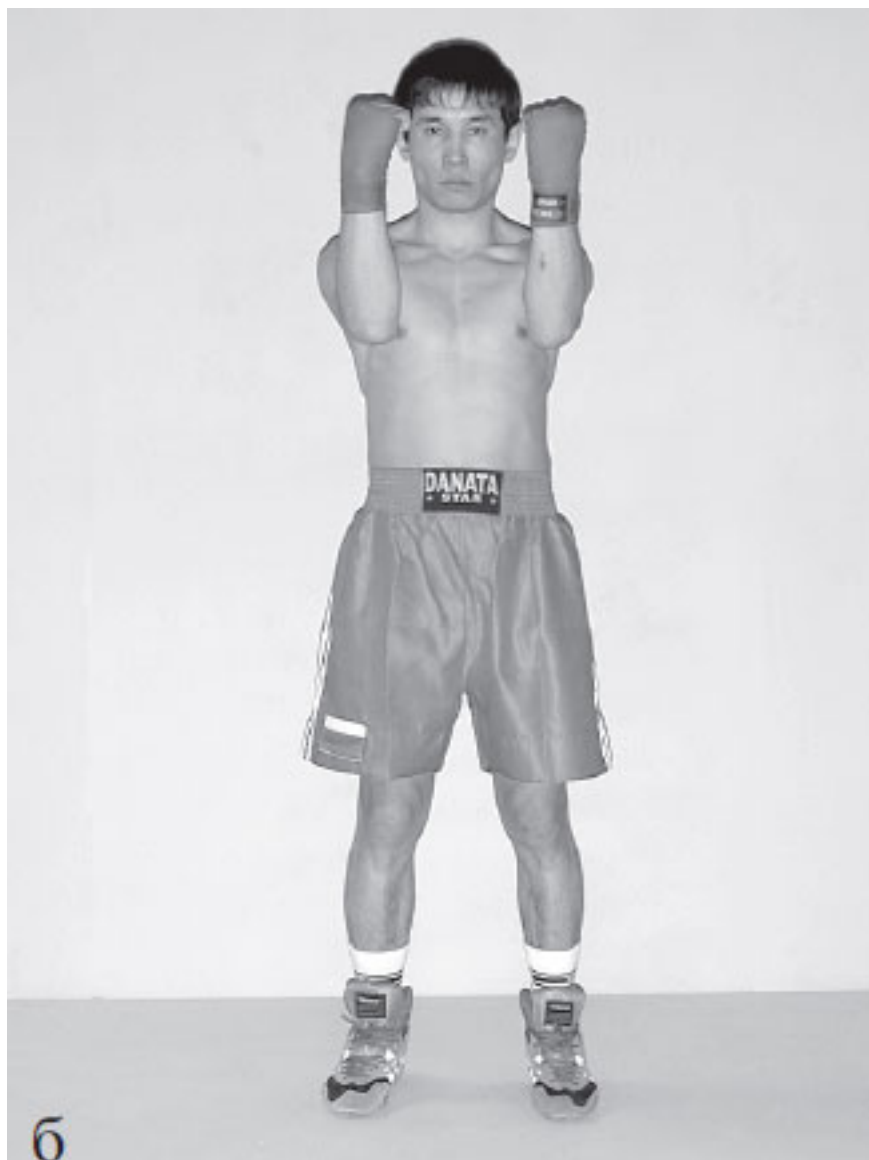
Из исходного положения выполните круговые вращения рук в локтевом суставе сначала к себе, затем от себя. Темп выполнения средний, с последующим ускорением. Количество повторений 10–15 раз.

Характер воздействия: упражнение эффективно разогревает локтевой и плечевой суставы, способствует увеличению подвижности локтевого сустава.

Важные моменты:

1. Стремитесь расслабить мышцы плеча и предплечья во время выполнения упражнения.
2. Старайтесь не отводить локти сильно в стороны во время сгибания и разгибания рук.
3. Сохраняйте прямое и неподвижное положение туловища.
4. Контролируйте дыхание, сохраняя его глубоким и непрерывным.





Упражнение 25

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки выпрямлены перед собой на уровне груди, кисти сжаты в кулаки.

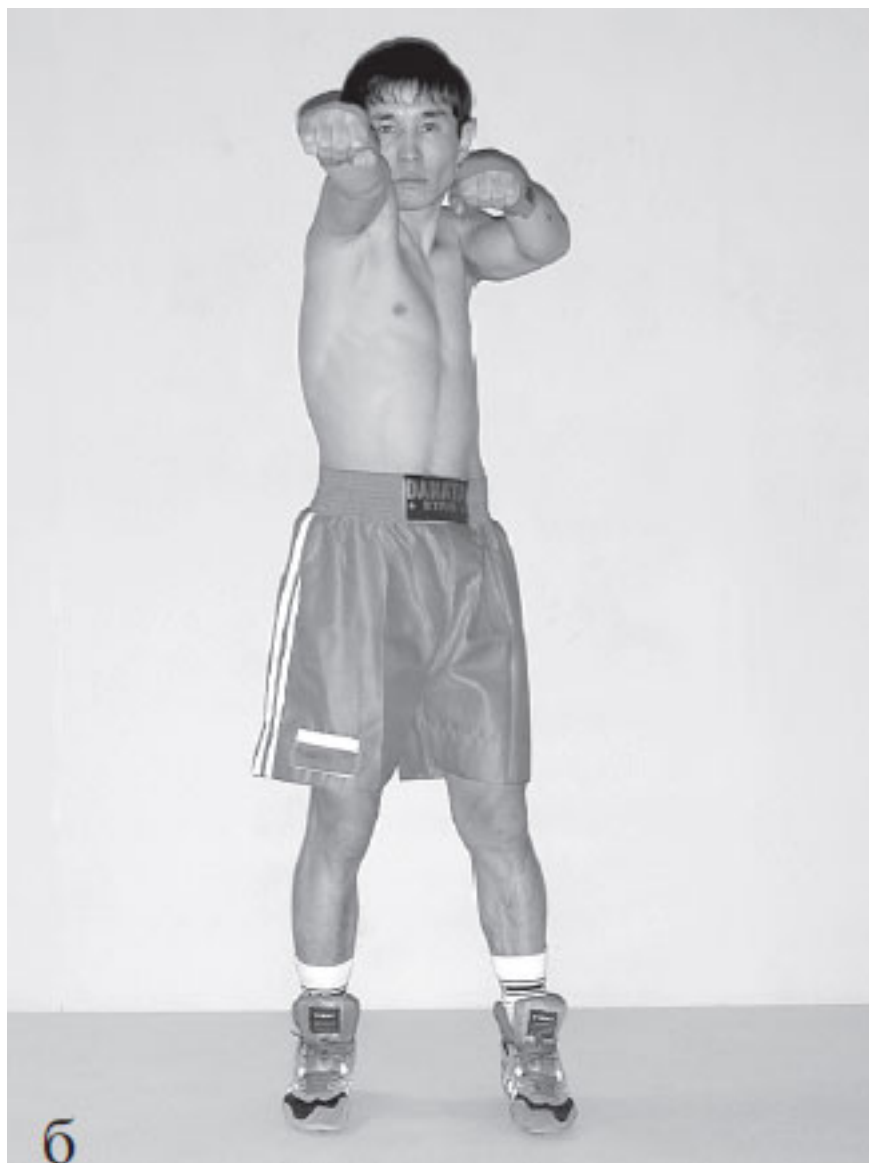
Из исходного положения выполните выведение плеча вперед. Одновременно, сгибая другую руку в локтевом суставе, выполните отведение локтя назад. В конечной фазе выведения плеча вперед необходимо плечом подбить нижнюю часть подбородка. Упражнение можно выполнять стоя на месте и с продвижением вперед. При выполнении с продвижением, шаг выполняйте одноименной с рукой ногой, то есть шаг правой ногой – выведение правого плеча вперед. Чередуйте выполнение упражнения на правую и левую руку. Темп выполнения средний, при максимальной скорости выталкивания плеча вперед.

Характер воздействия: упражнение является одним из эффективных подводящих упражнений для развития быстроты ударного движения. Способствует развитию подвижности плечевого сустава, а также силы мышц, от которых зависит скорость нанесения ударов руками.

Важные моменты:

1. Обязательно акцентируйтесь на быстром и мощном выведении плеча вперед.
2. При выполнении включайте в работу туловище и тазобедренный отдел.
3. Постепенно увеличивайте скорость выполнения движений.
4. Контролируйте дыхание, сохраняя его глубоким и непрерывным, выведение плеча сопровождайте выдохом.





Упражнение 26

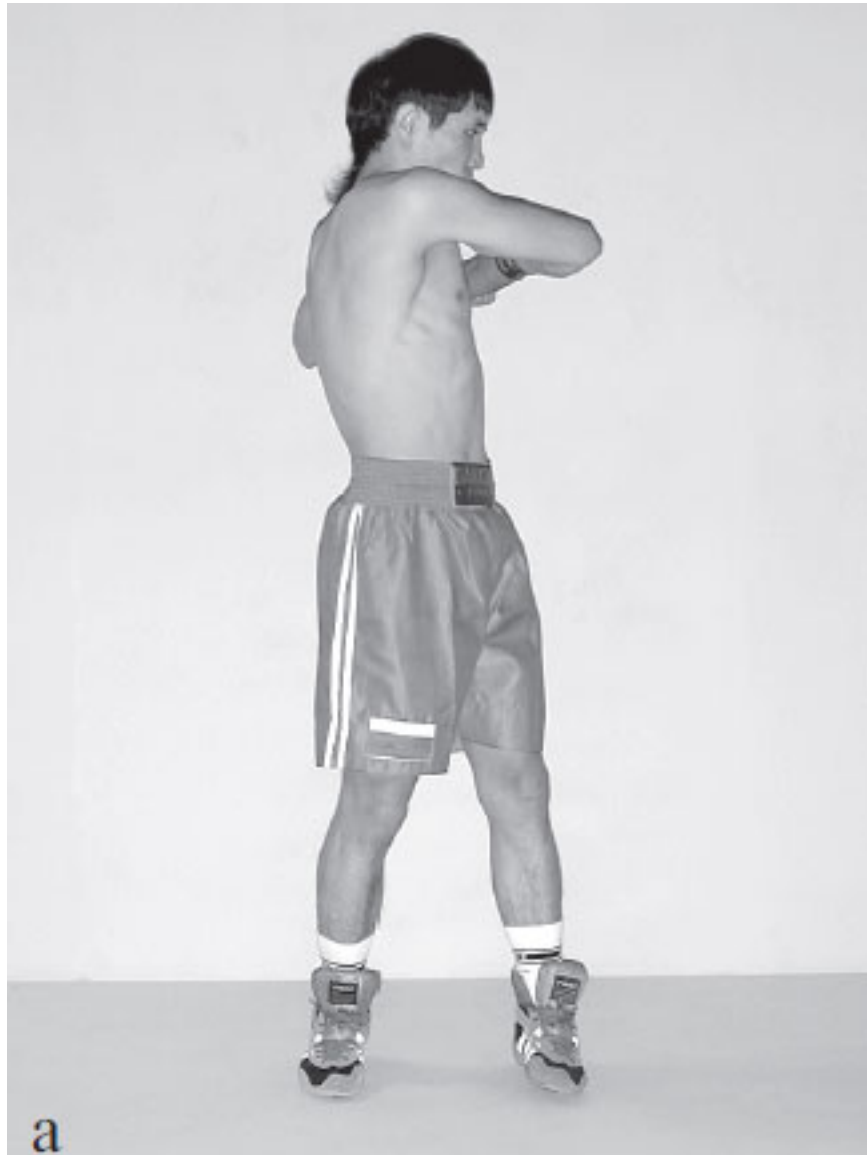
Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтевом суставе и расположены на уровне груди, кисти сжаты в кулаки.

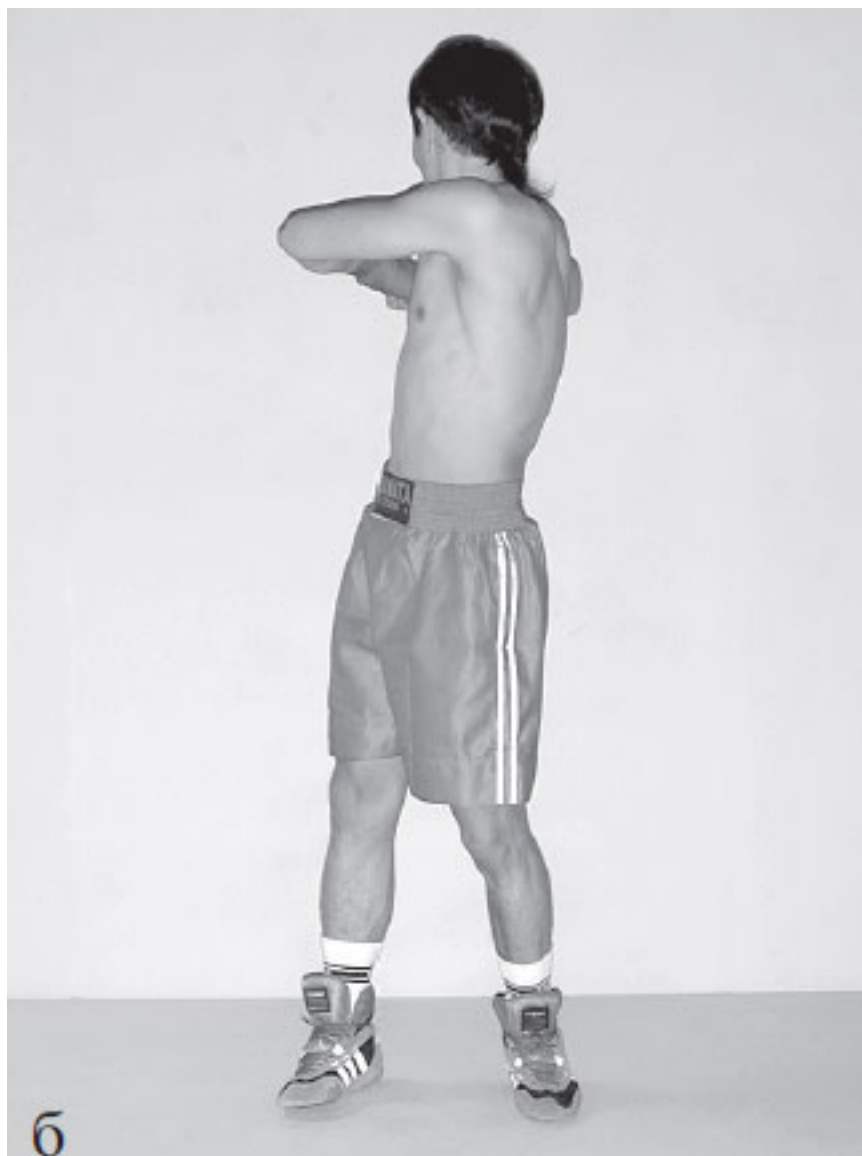
Из исходного положения выполните энергичные попеременные повороты туловища вправо и влево. Темп выполнения средний с последующим ускорением. Количество повторов 10–15 раз.

Характер воздействия: упражнение эффективно разогревает мышцы спины, способствует увеличению подвижности суставов поясничного отдела позвоночника.

Важные моменты:

1. Зафиксируйте положение ног и включайте в работу нижнюю и верхнюю часть туловища.
2. Старайтесь удерживать положение рук на одной линии.
3. Контролируйте дыхание: исходное положение – вдох, повороты вправо и влево – выдох.





Упражнение 27

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на расстоянии полторы ширины плеч, руки выпрямлены в стороны, кисти сжаты в кулаки.

Из исходного положения, наклоняя туловище вниз, выполните касание правой рукой левой стопы, левая рука выпрямлена вверх. Вернитесь в исходное положение и выполните упражнение в другую сторону. Чередуйте выполнение наклонов к правой и левой ноге. Темп выполнения средний, с последующим ускорением. Количество повторений 10–15 раз.

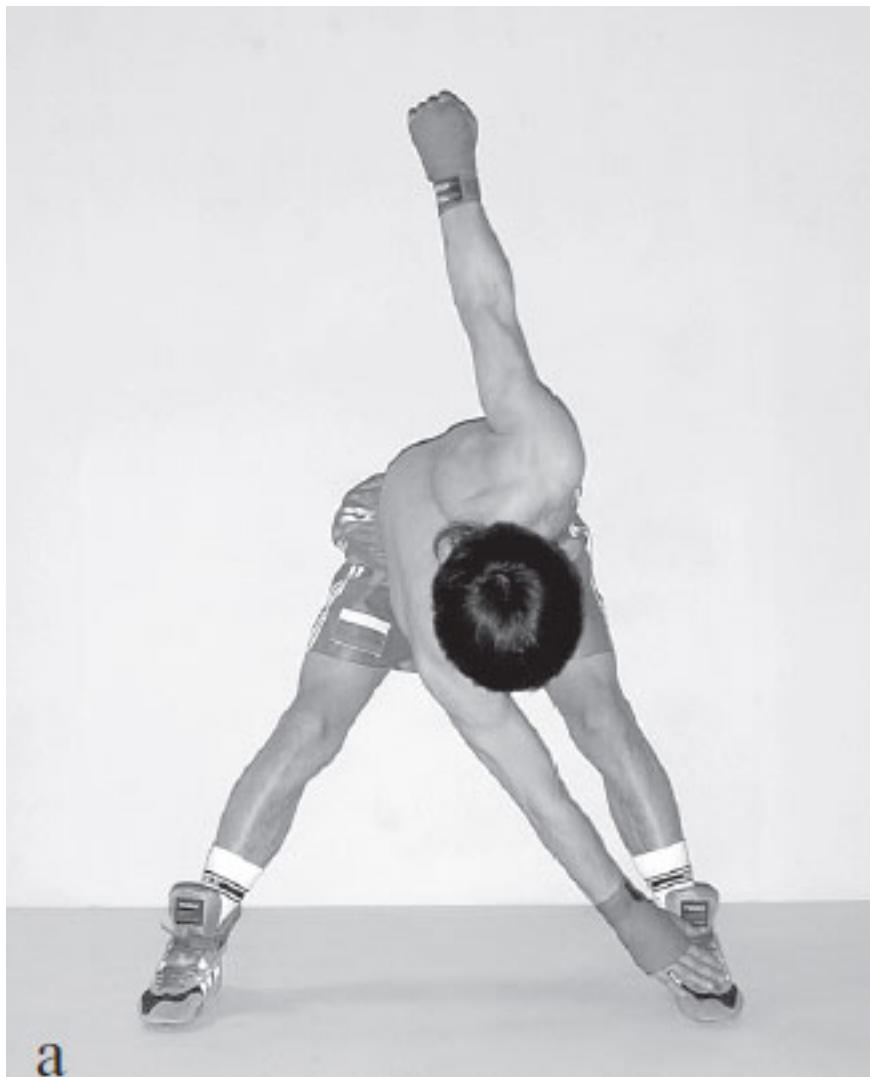
Характер воздействия: упражнение эффективно разогревает все мышечные группы плечевого пояса, туловища и ног.

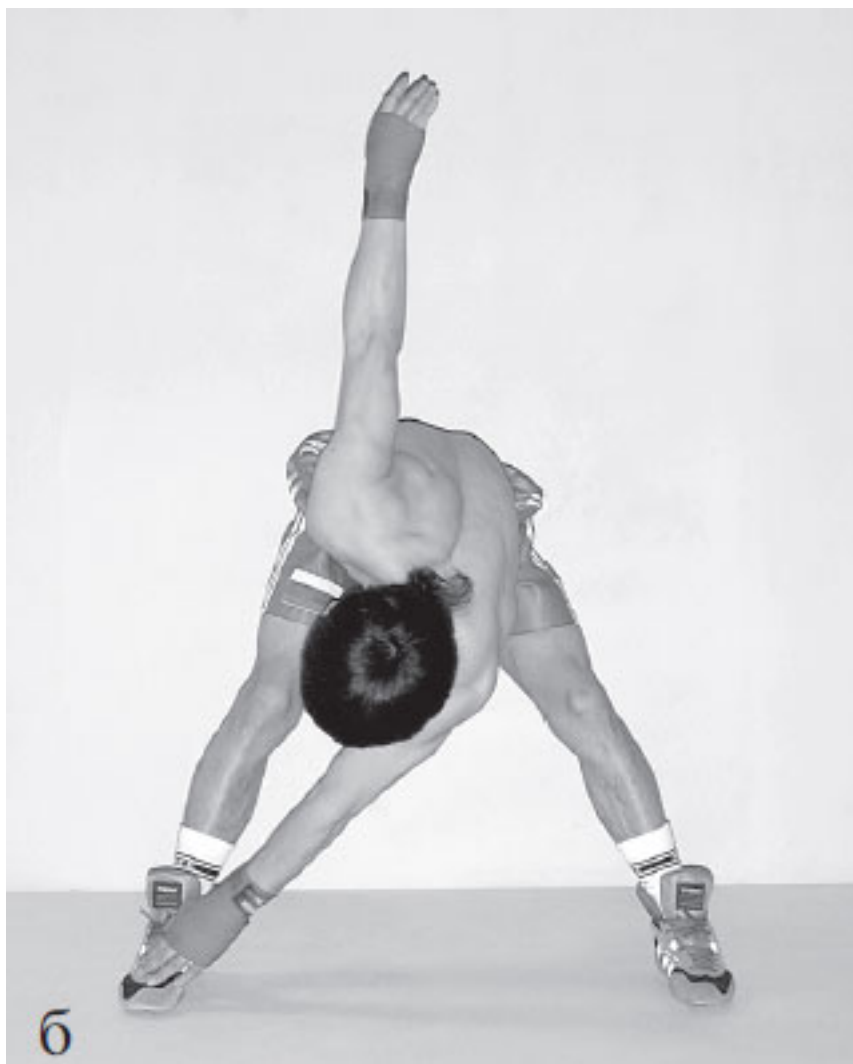
Важные моменты:

1. Сохраняйте прямое положение рук, туловища и ног.
2. Старайтесь расслабить во время выполнения мышцы туловища и верхнего плечевого пояса.
3. Стремитесь не задерживаться в исходном положении, увеличивая амплитуду движений руками и скорость выполнения.

4. Взгляд направляйте на руки.

5. Наклон туловища – выдох, возврат в исходное положение – вдох.





Упражнение 28

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтевом суставе и расположены перед туловищем на уровне груди, кисти сжаты в кулаки, подбородок опущен, взгляд направлен вперед.

Из исходного положения выполните поворот туловища влево, взгляд по-прежнему направлен вперед. Затем вернитесь в исходное положение и выполните шаг вперед правой ногой с одновременным прямым ударом в голову левой рукой. Правая рука согнута в локтевом суставе и расположена на уровне подбородка. Во время выполнения шага с ударом, вес тела перенесите на впередистоящую правую ногу. Затем верните руки и сзади стоящую левую ногу в исходное положение и снова выполните поворот туловища, шаг и удар рукой в другую сторону. Выполняйте упражнение непрерывно, с продвижением вперед. Темп выполнения средний с акцентом на максимальную скорость выполнения ударного движения. Количество повторений 15–20 раз.

Характер воздействия: упражнение эффективно развивает двигательный навык, координируя работу рук и ног. Способствует увеличению быстроты ударного движения. Развивает координацию и ловкость. Является эффективным подводящим упражнением для отработки прямого удара с продвижением вперед.

Важные моменты:

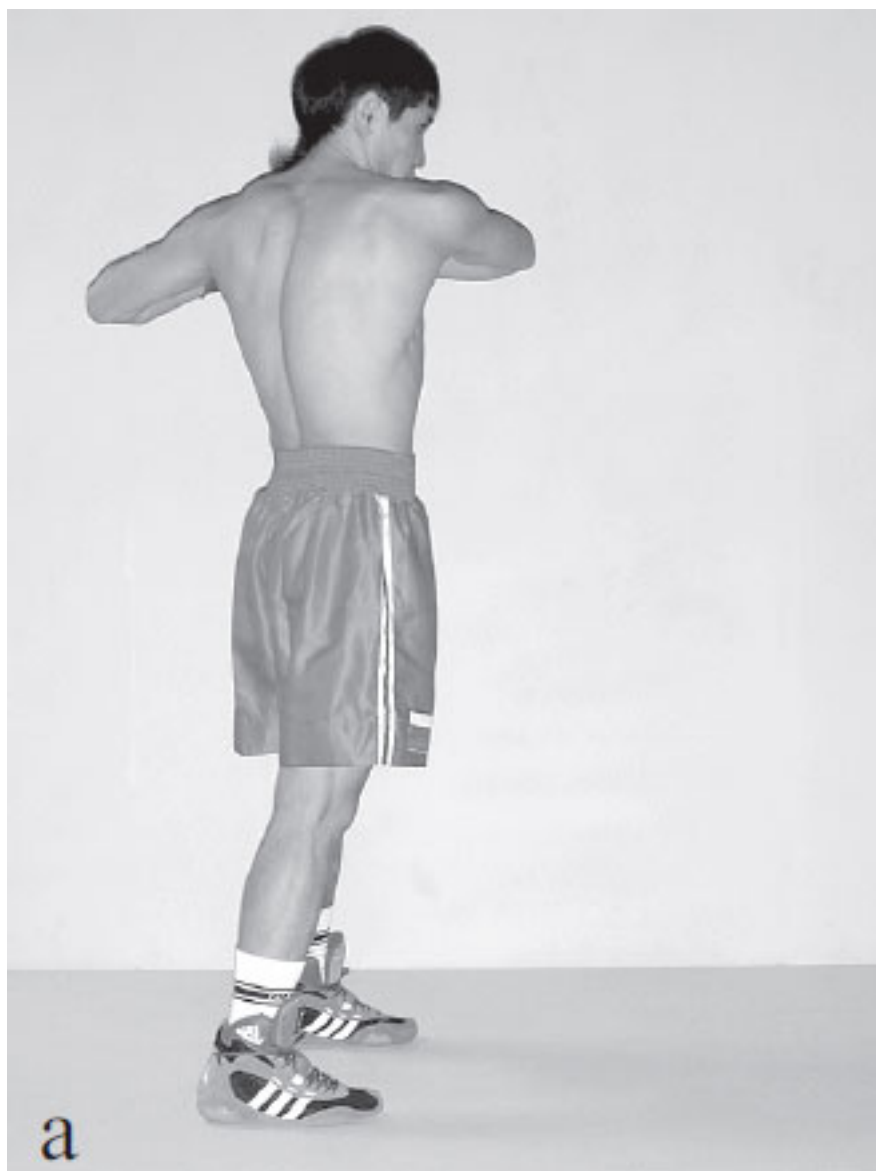
1. Во время выполнения взгляд направляйте только в сторону нанесения удара.

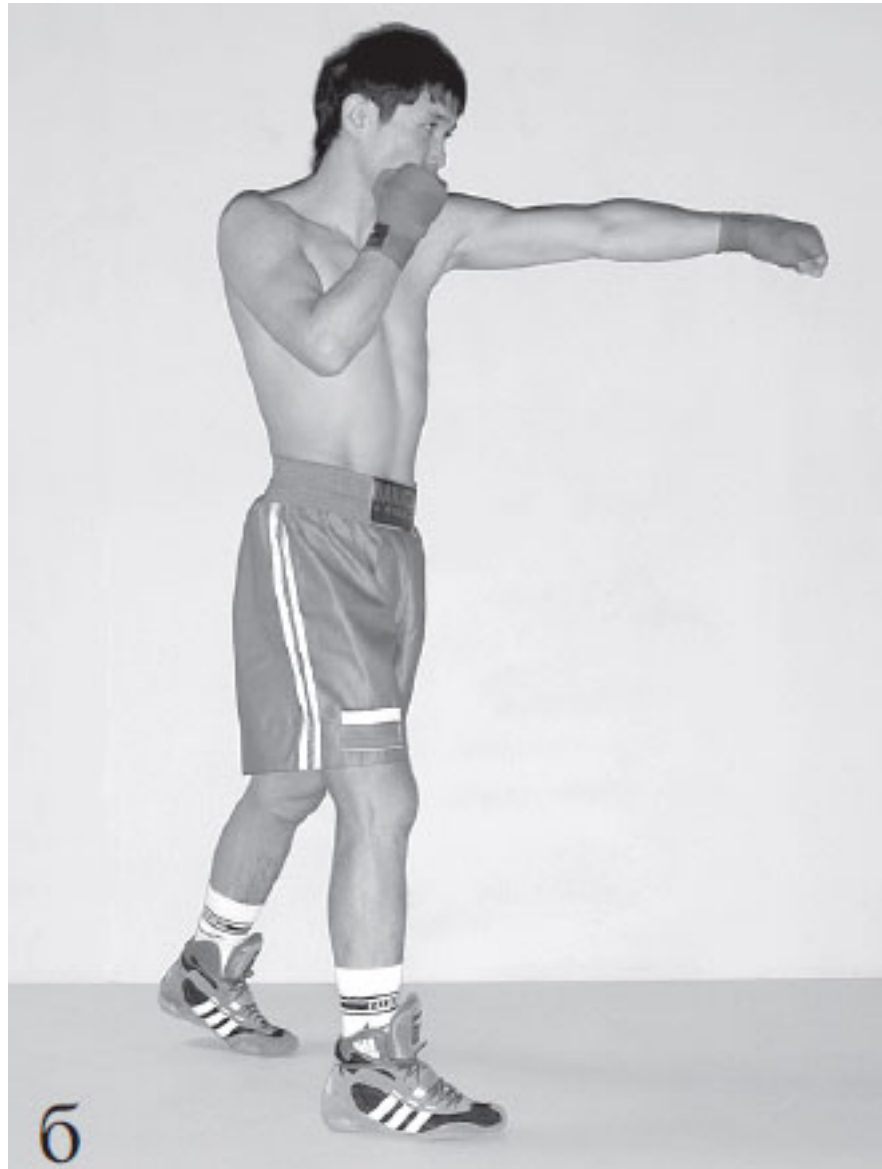
2. При выполнении прямого удара сохраняйте правильную структуру техники, включая в работу ноги, туловище, тазобедренный отдел.

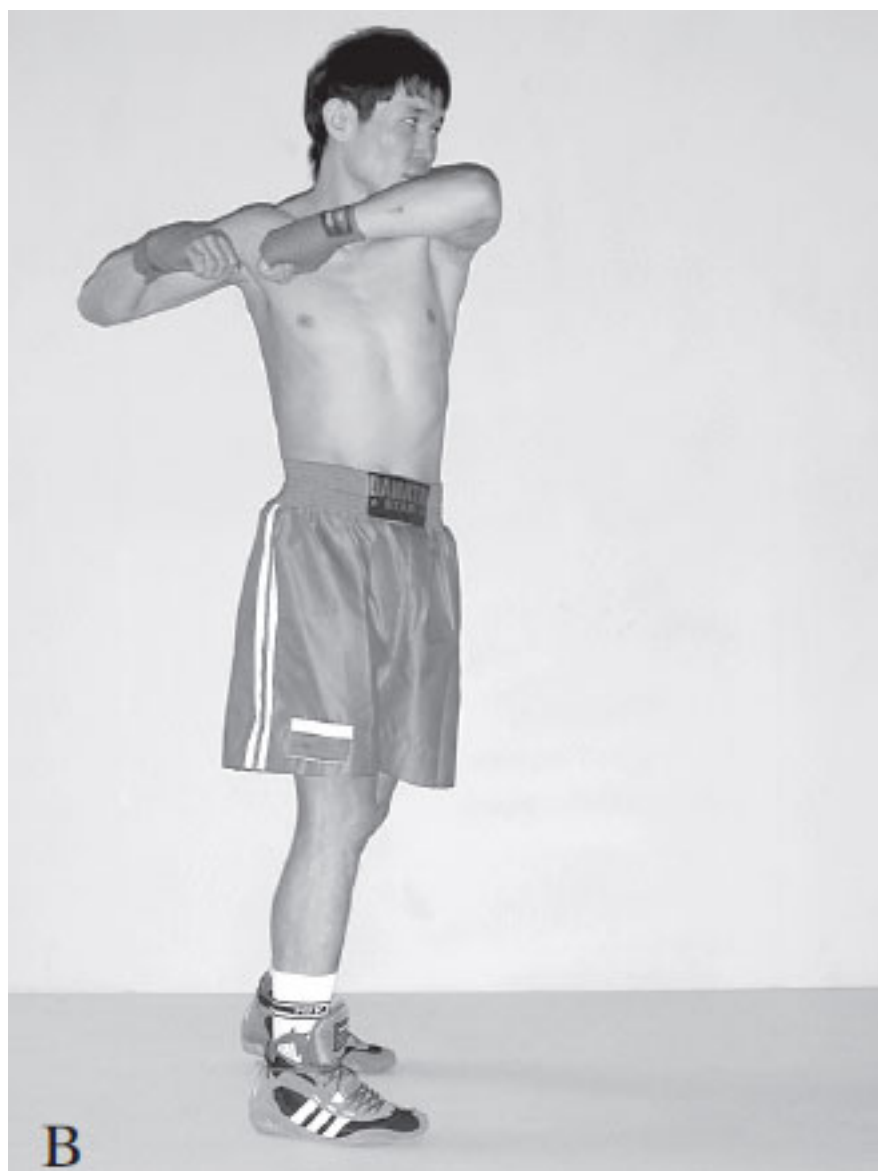
3. Контролируйте положение второй руки в момент нанесения удара, выполняйте сам удар только с переносом веса тела на переднюю ногу.

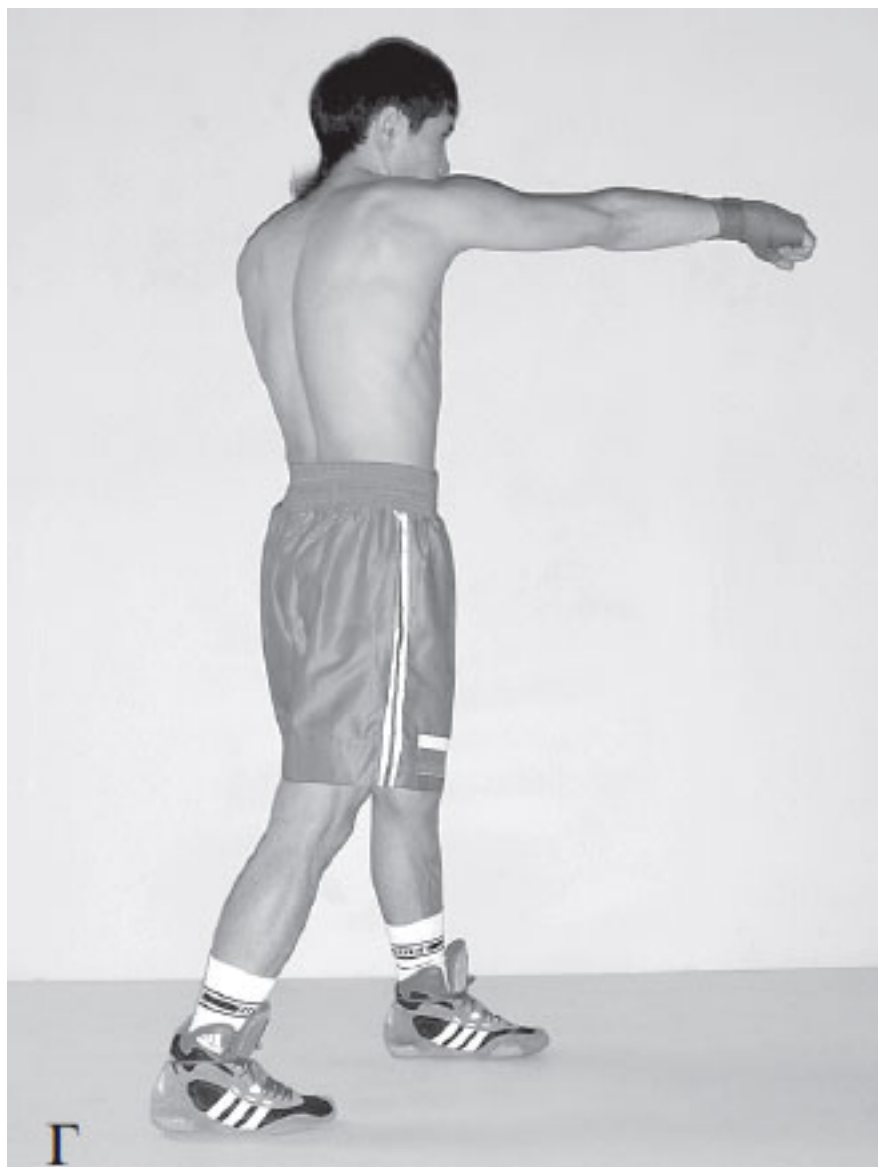
4. Сохраняйте средний темп выполнения, делая акцент на максимальной скорости начальной фазы ударного движения.

5. Сохраняйте непрерывное дыхание, сопровождая ударное движение резким выдохом.









Упражнение 29

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки выпрямлены в стороны, кисти сжаты в кулаки.

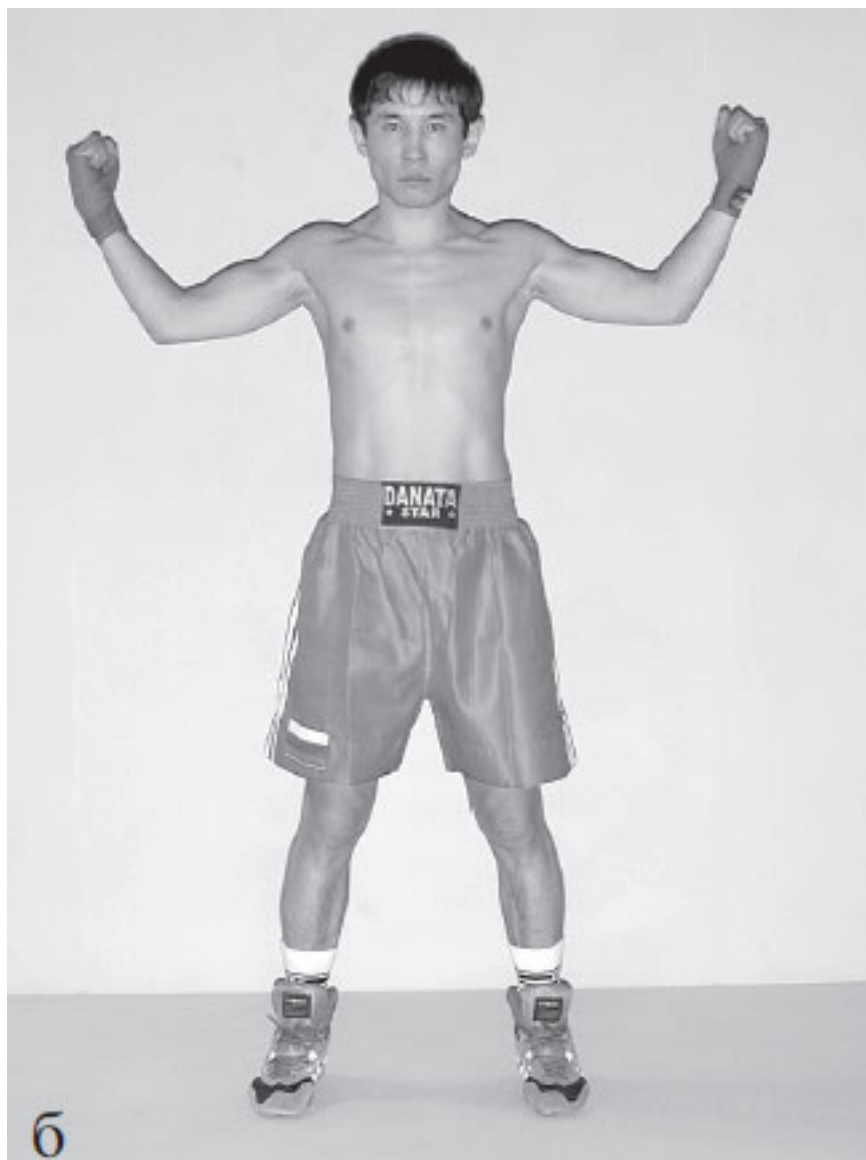
Из исходного положения выполните круговые вращения руками в локтевом суставе сначала к себе, затем от себя. Темп выполнения средний, с последующим ускорением. Количество повторений 10–15 раз.

Характер воздействия: упражнение эффективно разогревает локтевой и плечевой суставы. Способствует увеличению подвижности локтевого сустава.

Важные моменты:

1. Стремитесь расслабить мышцы плеча и предплечья во время выполнения.
2. Сохраняйте прямое и неподвижное положение туловища.
3. Контролируйте дыхание, сохраняя его непрерывным и глубоким.



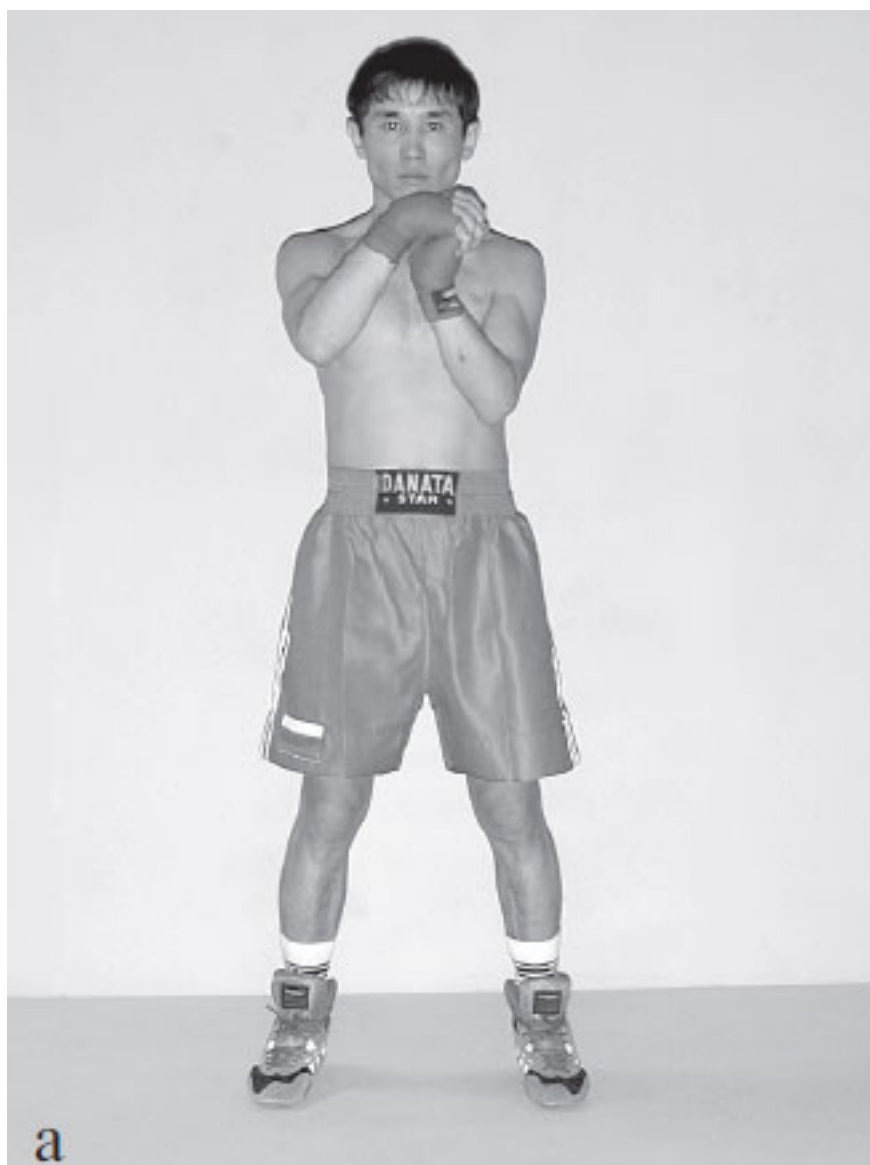


Упражнение 30

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтевом суставе и расположены перед туловищем на уровне груди, кисти сцеплены в замок.

Из исходного положения выполните энергичные волнообразные движения кистями рук вправо-влево, к себе и от себя. Темп выполнения средний. Количество повторений – непрерывное выполнение в течение 20–30 секунд.

Характер воздействия: упражнение эффективно разминает и разогревает лучезапястный сустав и пальцы рук.





Упражнение 31

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки расположены вдоль туловища, кисти сжаты в кулаки.

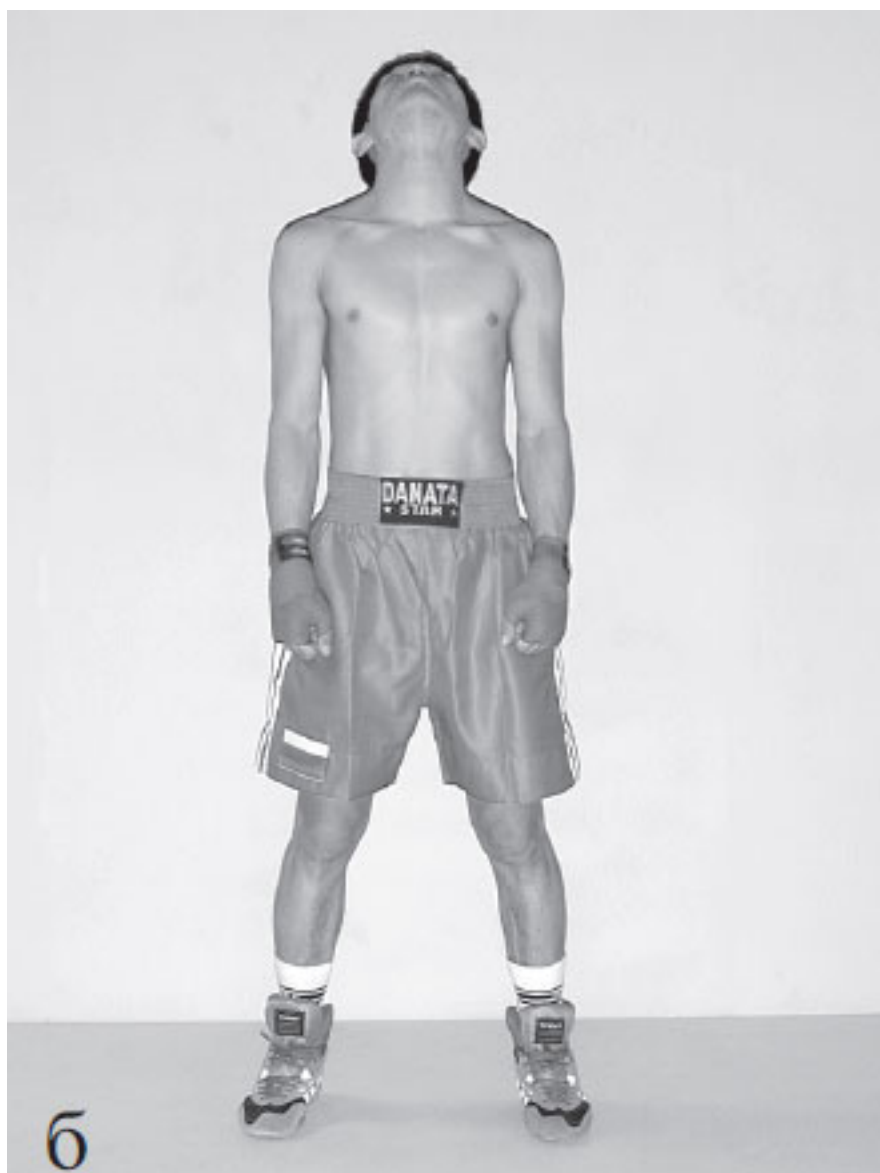
Из исходного положения выполните наклоны головы сначала вперед-назад, затем вправо-влево. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение. Темп выполнения медленный. Количество повторений 10–12 раз.

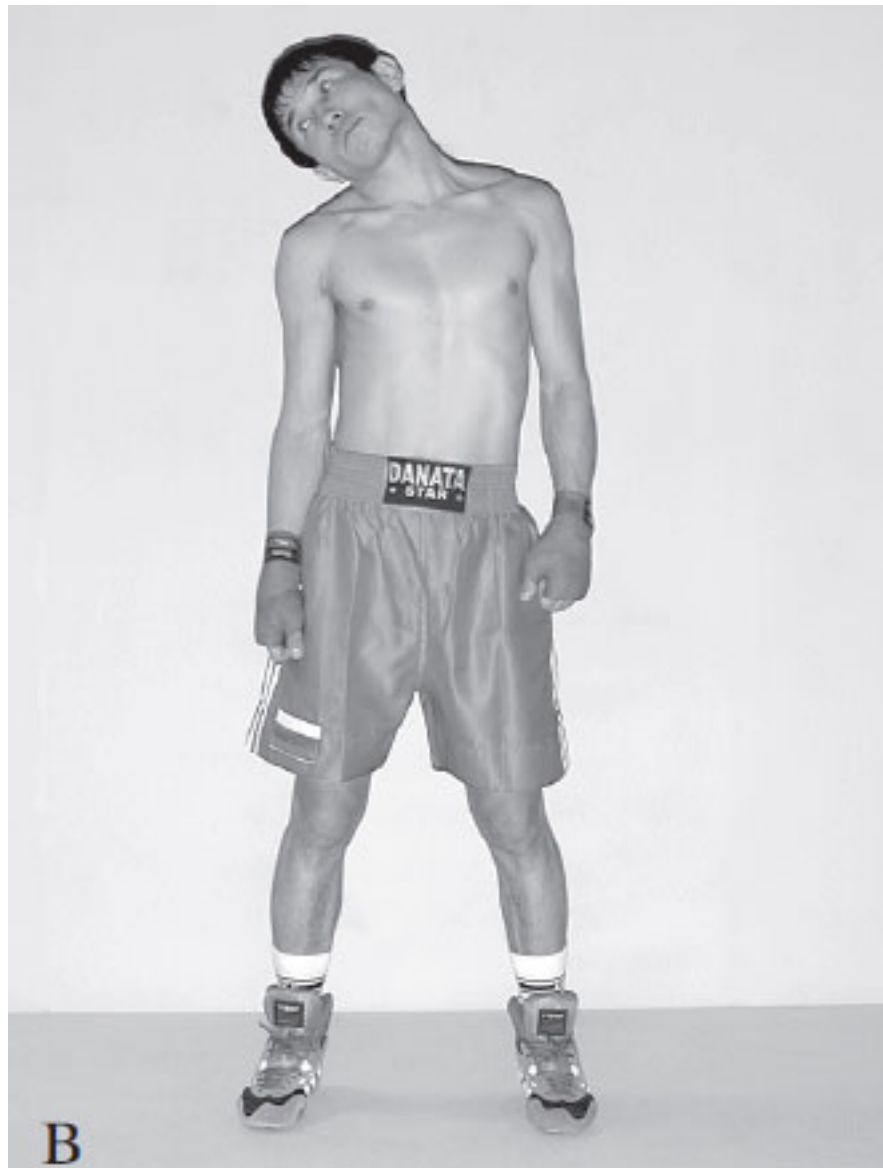
Характер воздействия: упражнение эффективно разогревает и разминает мышцы шеи.

Важные моменты:

1. Старайтесь расслабить мышцы лица, шеи и верхнего плечевого пояса.
2. Удерживайте прямое и неподвижное положение туловища.
3. Во время наклонов головы вправо-влево не поднимайте вверх плечи.
4. Сохраняйте дыхание глубоким и непрерывным.









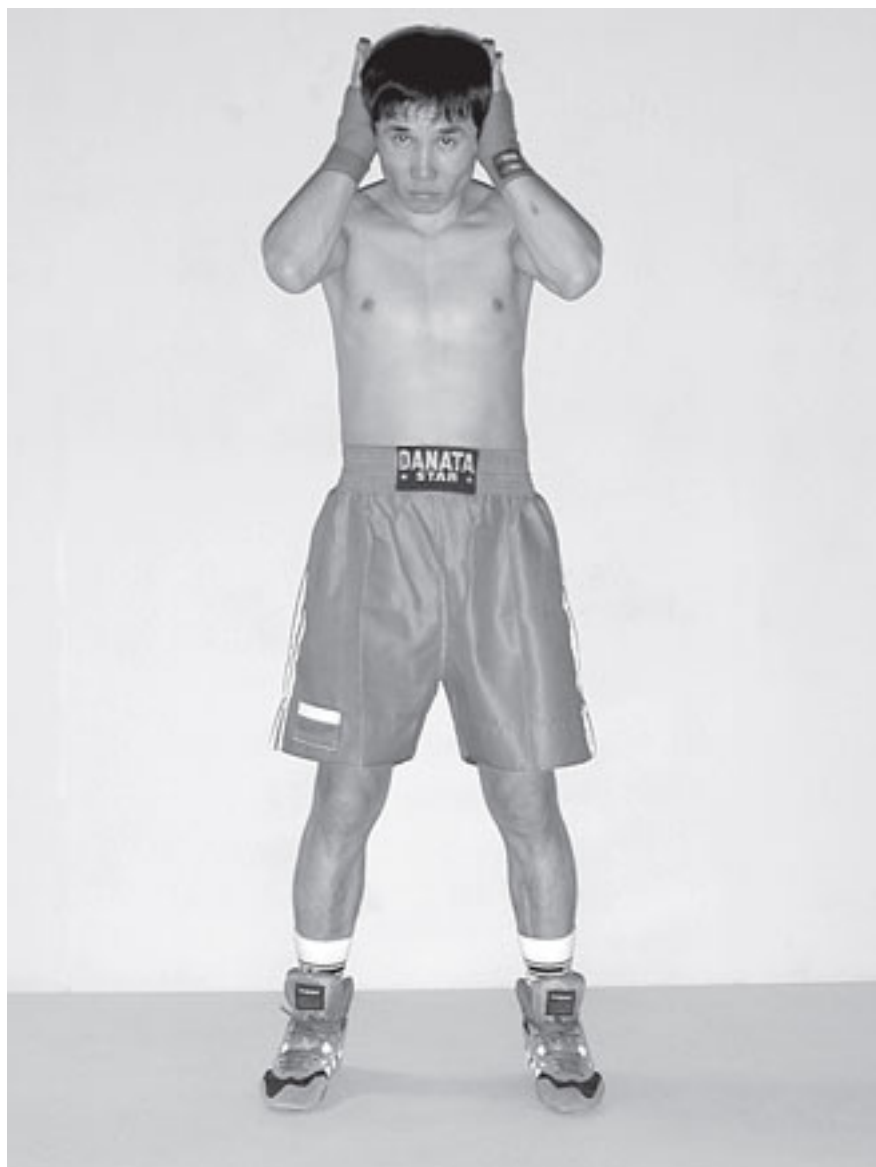
Упражнение 32

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч. Из этого положения выполните энергичное растирание области ушей ладонями двух рук.

Характер воздействия: массаж эффективно разогревает область ушей, предотвращая микротравмы, которые боксер может получить во время тренировки.

Важные моменты:

1. Старайтесь расслабить во время массажа мышцы лица и шеи.
2. Сконцентрируйтесь на массируемых участках головы.
3. Дыхание произвольное.



Упражнение 33

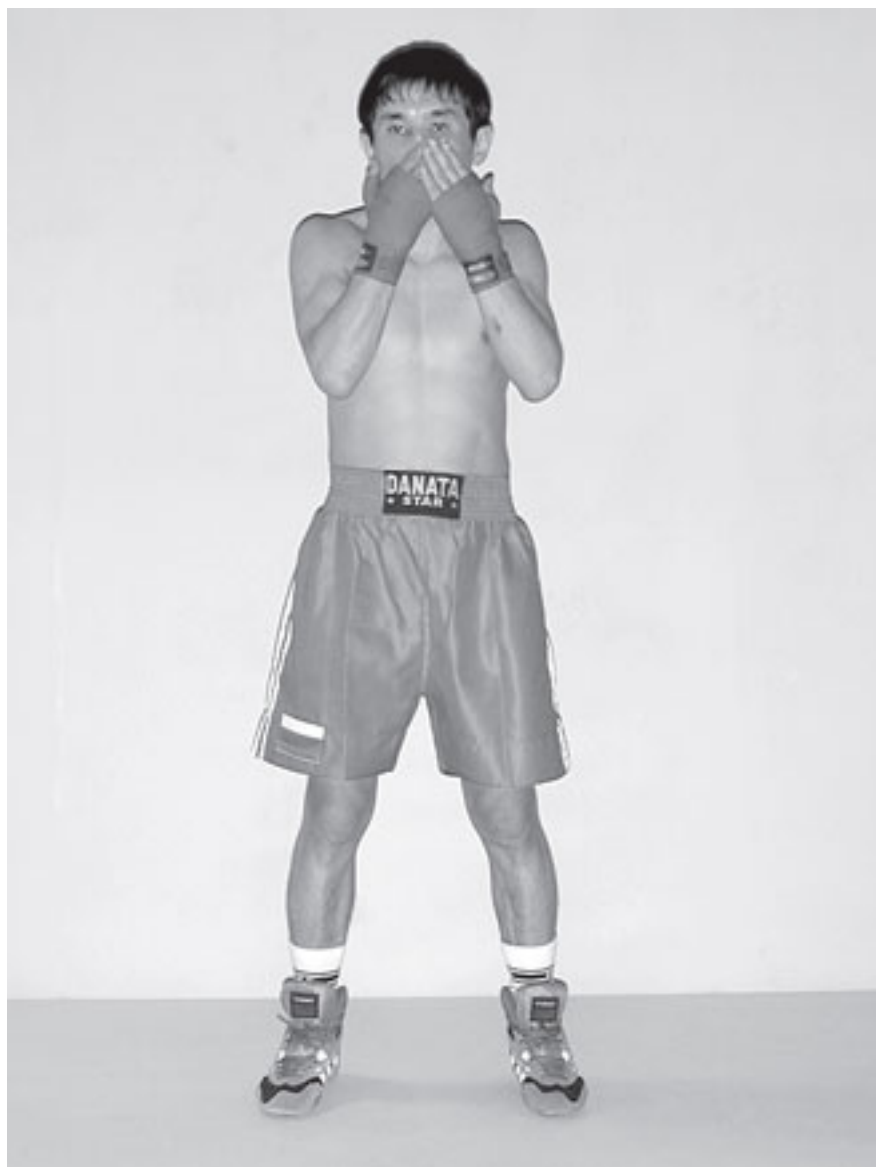
Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч.

Из этого положения выполните энергичное растирание области носа ладонями обеих рук.

Характер воздействия: массаж эффективно разогревает мышцы лица, предотвращая травмы, которые боксер может получить во время тренировки.

Важные моменты:

1. Старайтесь расслабить во время массажа мышцы лица и шеи.
2. Сконцентрируйтесь на массируемых участках головы.
3. Дыхание произвольное.



Упражнение 34

Техника выполнения: примите исходное положение – боевая стойка.

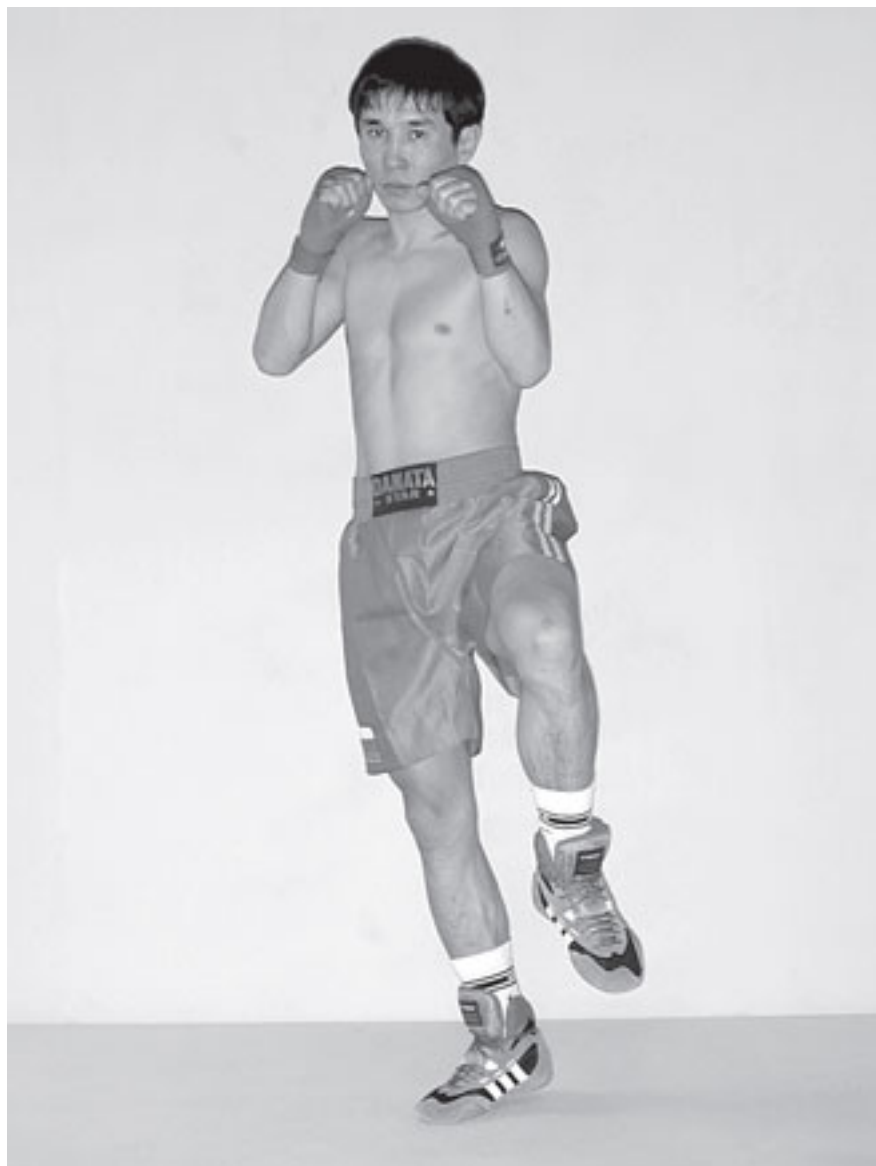
Из этого положения выполните перенос веса тела на сзади стоящую правую ногу. Поднимите вверх бедро согнутой левой ноги. Угол сгибания ноги в коленном суставе около 90° . Уровень подъема бедра вверх – ниже уровня пояса. В этом положении выполните прыжки на месте. Темп выполнения средний. Количество повторений – непрерывное выполнение в течение одной минуты. Вернитесь в боевую стойку и выполните перенос веса тела на переднюю левую ногу. Поднимите вверх-назад правую ногу, сгибая ее в коленном суставе. Из этого положения выполните прыжки на месте. Темп выполнения средний. Количество повторений – непрерывное выполнение в течение одной минуты.

Характер воздействия: упражнение является одним из подводящих упражнений для развития ловкости и легкости передвижения по рингу.

Важные моменты:

1. Прыжки выполняйте только на передней части стопы (на носках).
2. Обязательно сохраняйте положение боевой стойки.
3. Не старайтесь выпрыгивать максимально вверх.

4. Контролируйте дыхание, сохраняя его непрерывным и глубоким.



Упражнение 35

Техника выполнения: примите исходное положение – боевая стойка.

Из этого положения выполните перенос веса тела на сзади стоящую правую ногу. Поднимите вверх бедро согнутой левой ноги. Угол сгибания ноги в коленном суставе составляет примерно 90° . Уровень подъема ноги вверх – ниже уровня пояса. Из этого положения выполните прыжки на месте. На каждый второй прыжок выполните прямой удар разноименной рукой. Темп выполнения средний, при максимальной скорости ударного движения. Количество повторений – непрерывное выполнение в течение одной минуты. Поменяйте стойку и выполните упражнение в другую сторону.

Характер воздействия: упражнение является эффективным подводящим упражнением для развития сочетания передвижений и ударных движений.

Важные моменты:

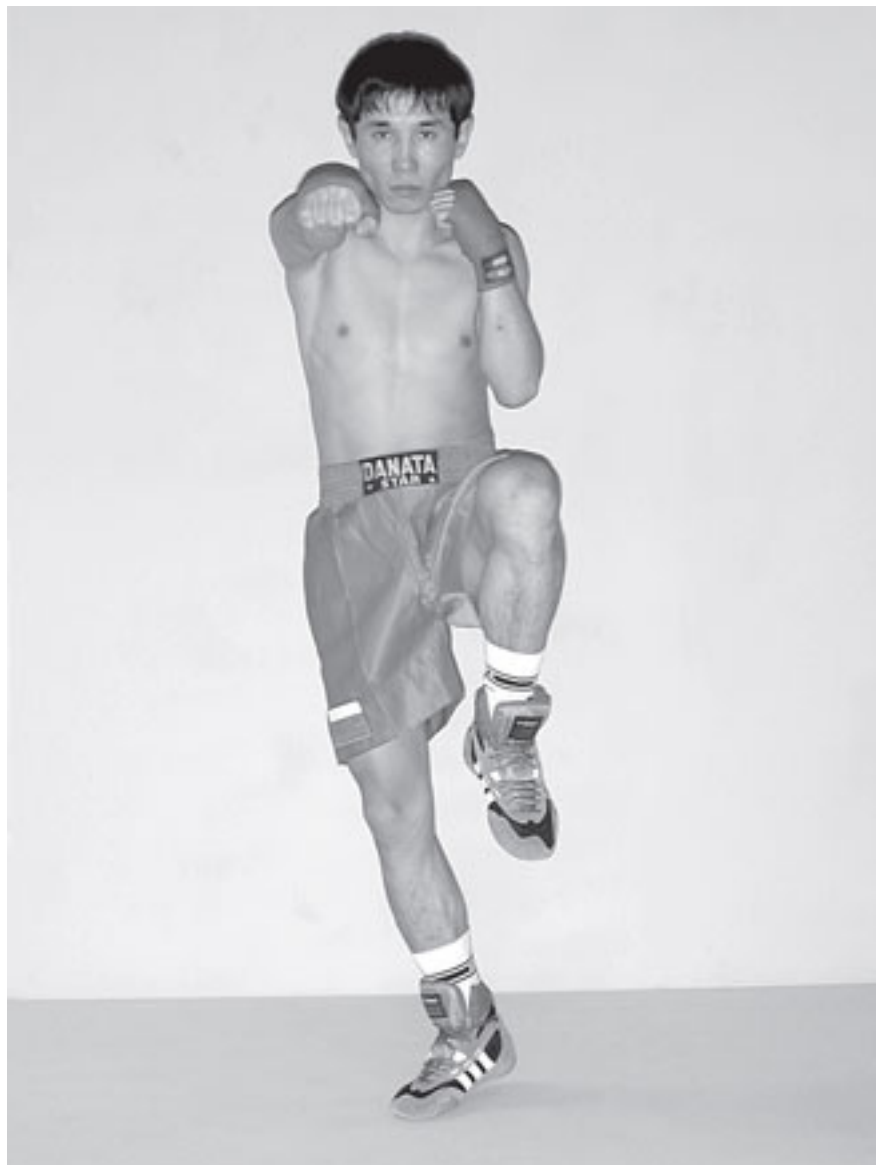
1. При выполнении ударного движения контролируйте правильность соблюдения структуры движения.

2. Контролируйте положение второй руки в момент нанесения удара.

3. Сохраняйте средний темп выполнения, акцентируясь на максимальной скорости начальной фазы ударного движения.

4. Контролируйте дыхание, сохраняя его глубоким и непрерывным, сопровождайте каждое ударное движение резким выдохом.

5. Прыжки выполняйте только на передней части стопы (на носке).



Упражнение 36

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги вместе, руки согнуты в локтевом суставе и расположены перед собой в области подбородка.

Из исходного положения выполните прыжки вверх. Во время выпрыгивания старайтесь максимально согнуть ноги в коленном суставе и прижать их к груди. Упражнение выполняйте на месте, стараясь выпрыгивать как можно выше вверх. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 10 раз.

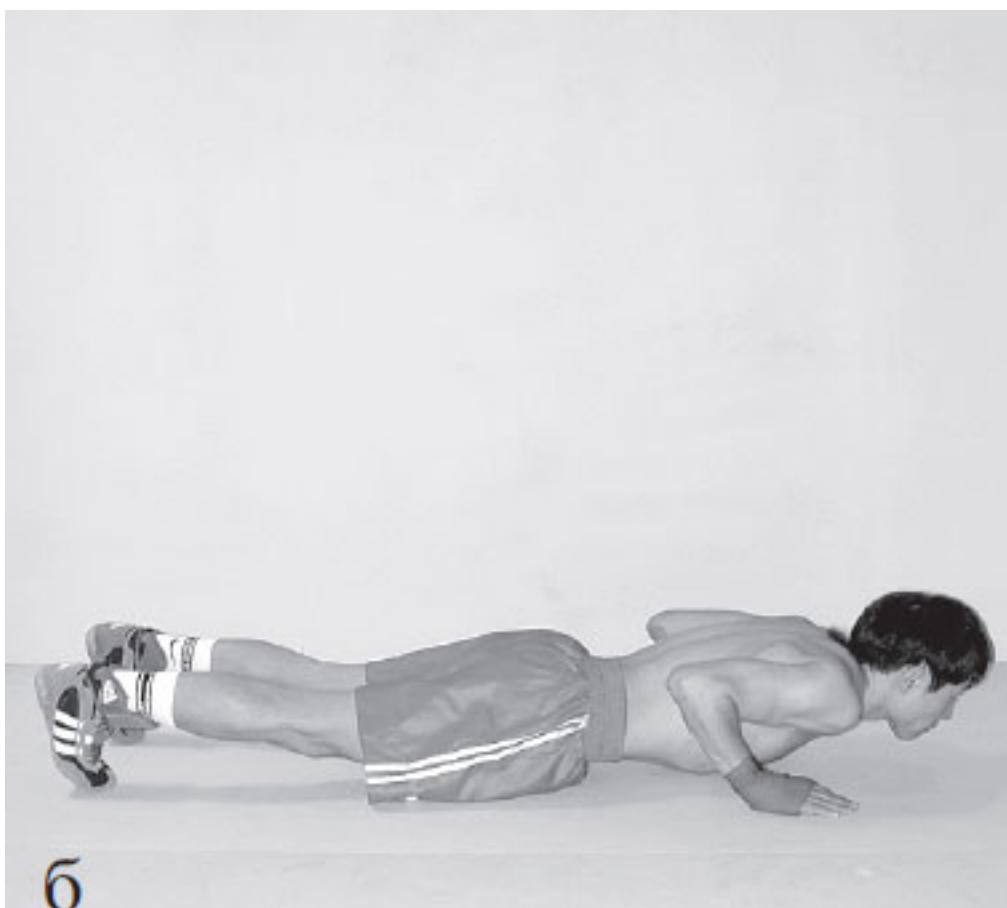
Характер воздействия: упражнение эффективно развивает мышечную силу ног, а также выносливость, ловкость и координацию.



Упражнение 37

Техника выполнения: примите исходное положение – упор лежа на ладонях, верхняя часть туловища и бедра должны быть расположены на одной прямой линии. Из этого положения выполните отжимания. Пять раз в быстром темпе, пять раз в среднем темпе. Количество повторений 30 раз.

Характер воздействия: упражнение эффективно развивает выносливость, а также силу разгибателей рук и мышц грудного отдела. Укрепляет запястья и пальцы рук.

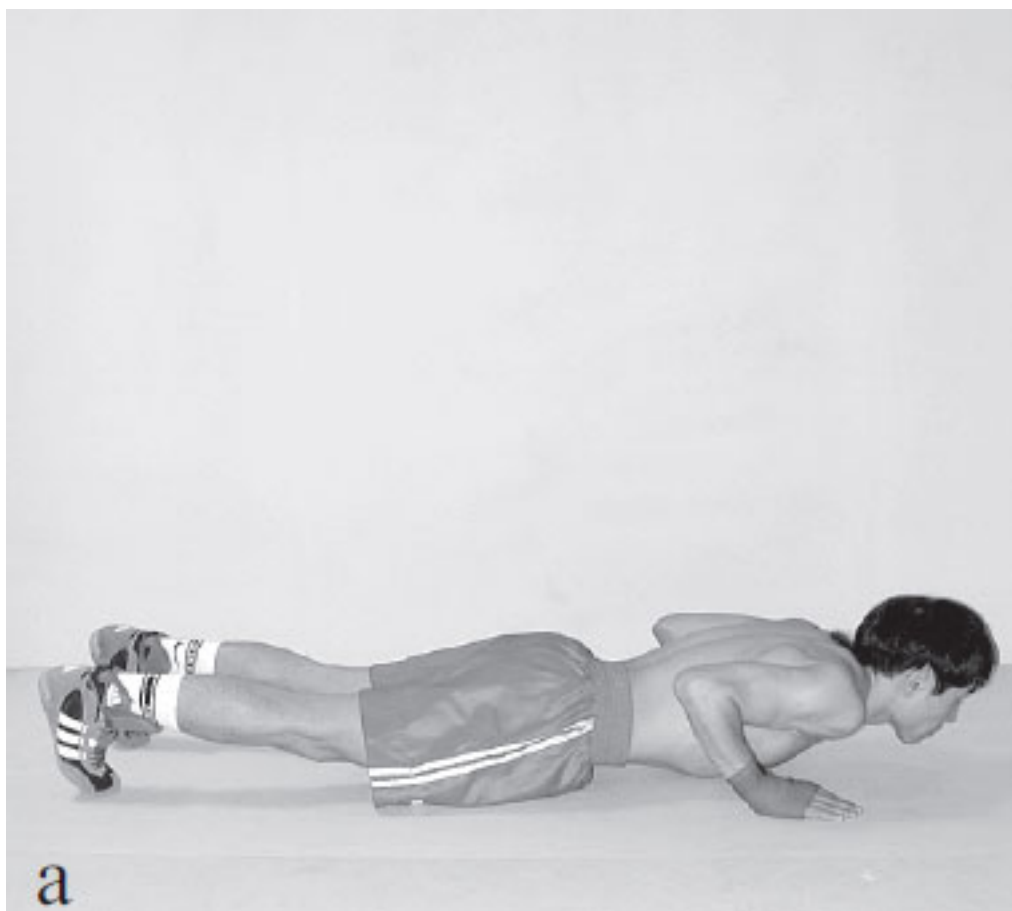


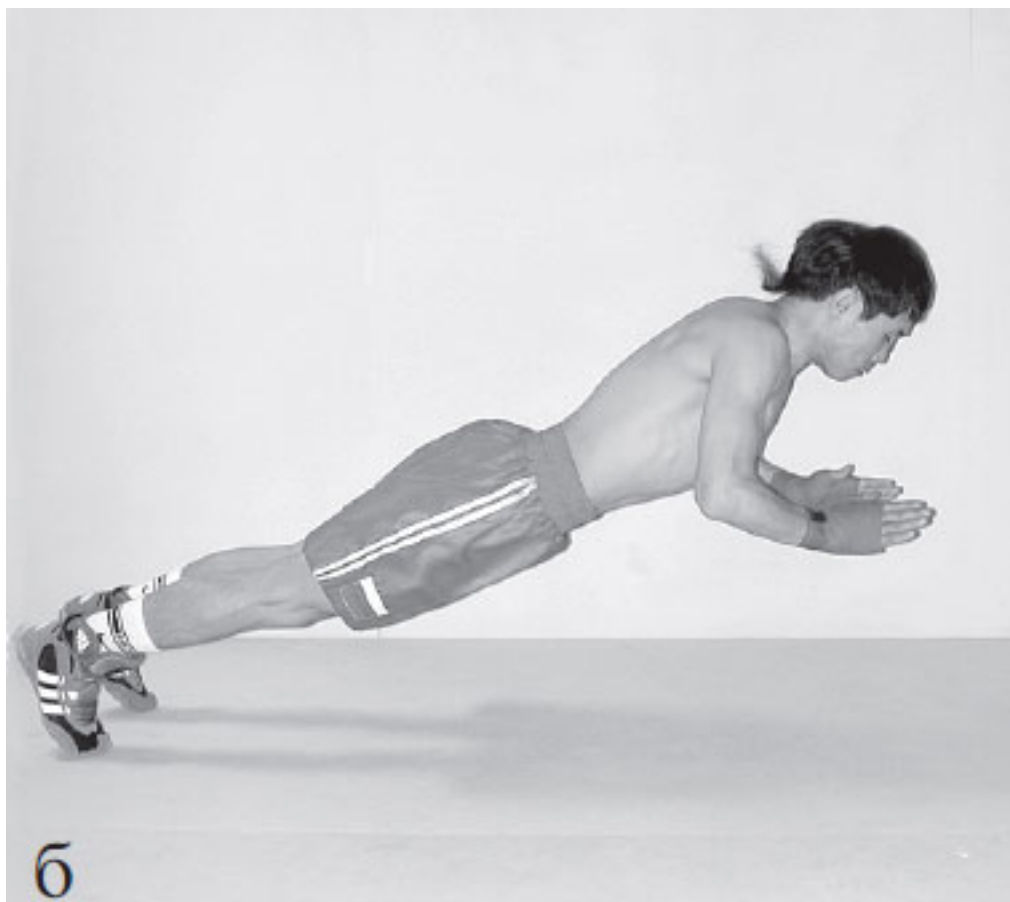
Упражнение 38

Техника выполнения: примите исходное положение – упор лежа на ладонях.

Из этого положения выполните отжимание. Вернитесь в исходное положение и оттолкнувшись двумя руками от поверхности выполните хлопок. Снова вернитесь в исходное положение и выполните упражнение дальше. Темп выполнения средний. Количество повторений 10–15 раз.

Характер воздействия: упражнение эффективно развивает выносливость, а также силу разгибателей рук, мышц грудного и плечевого отделов. Укрепляет запястья и пальцы рук.



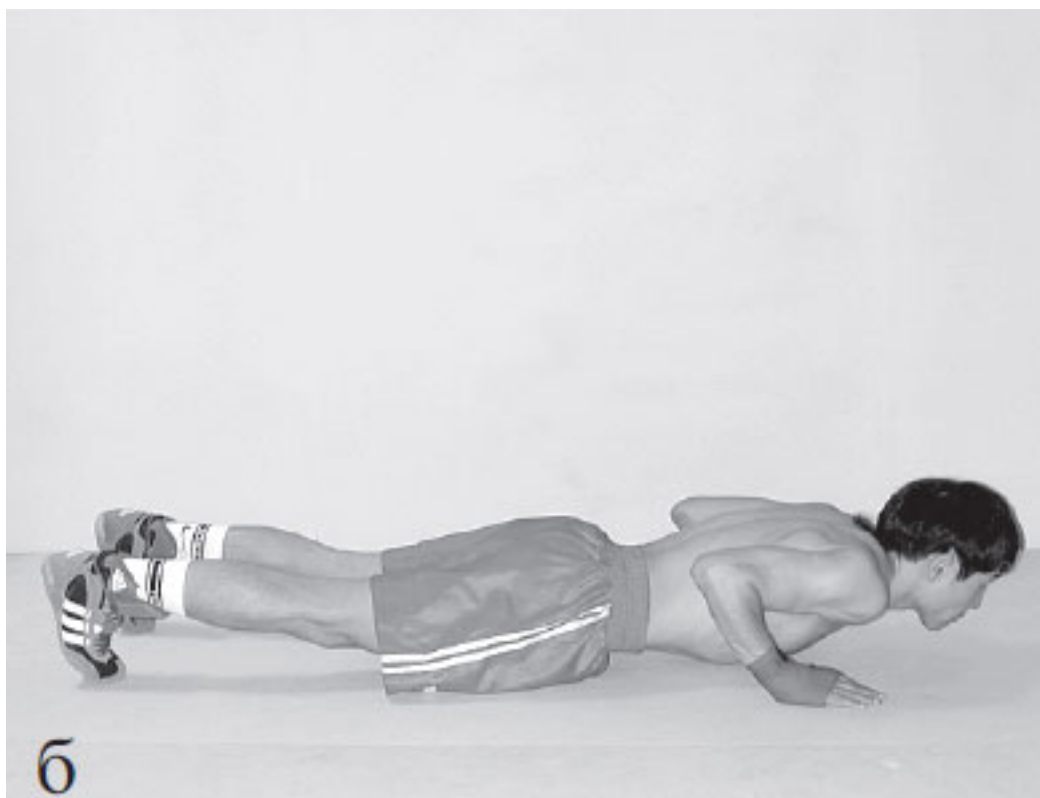
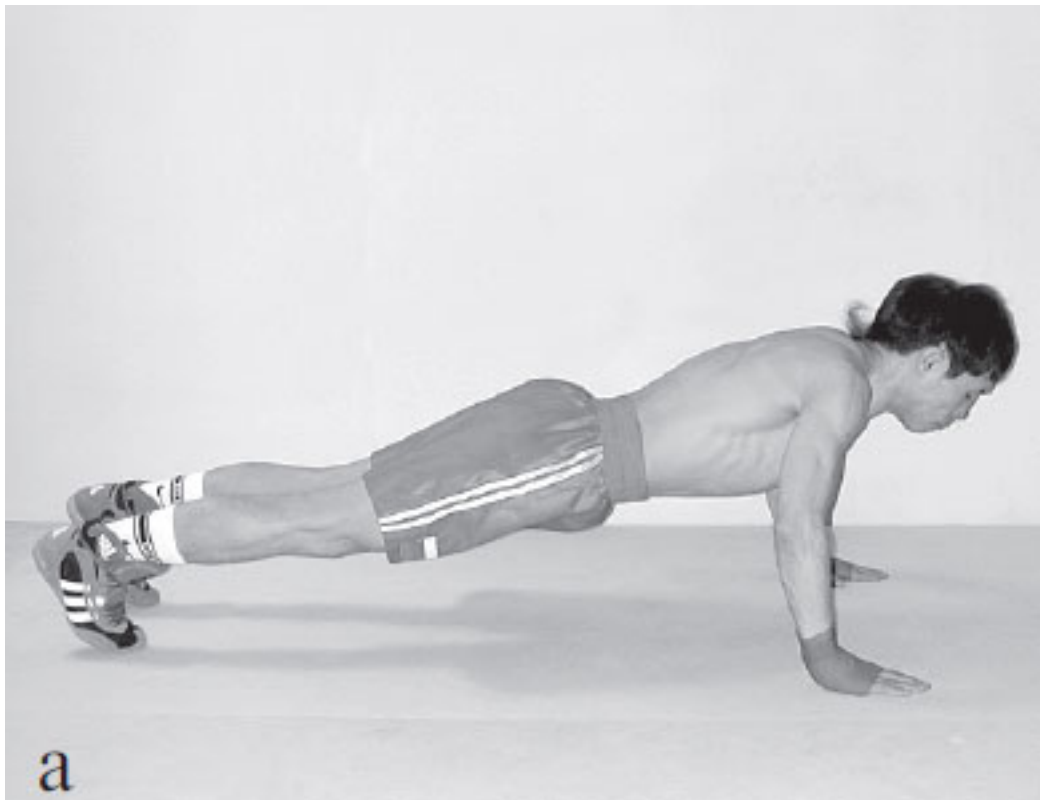


Упражнение 39

Техника выполнения: примите исходное положение – упор лежа на ладонях.

Из исходного положения, сгибая руки в локтевом суставе, выполните отжимание. Вернитесь в исходное положение и выполните упор присед. Выполните упражнение в среднем темпе. Количество повторений 10–15 раз.

Характер воздействия: упражнение эффективно развивает скоростно-силовые качества, выносливость. Способствует увеличению мышечной силы плечевого и грудного отделов позвоночника. Укрепляет суставы запястьев и пальцы рук.



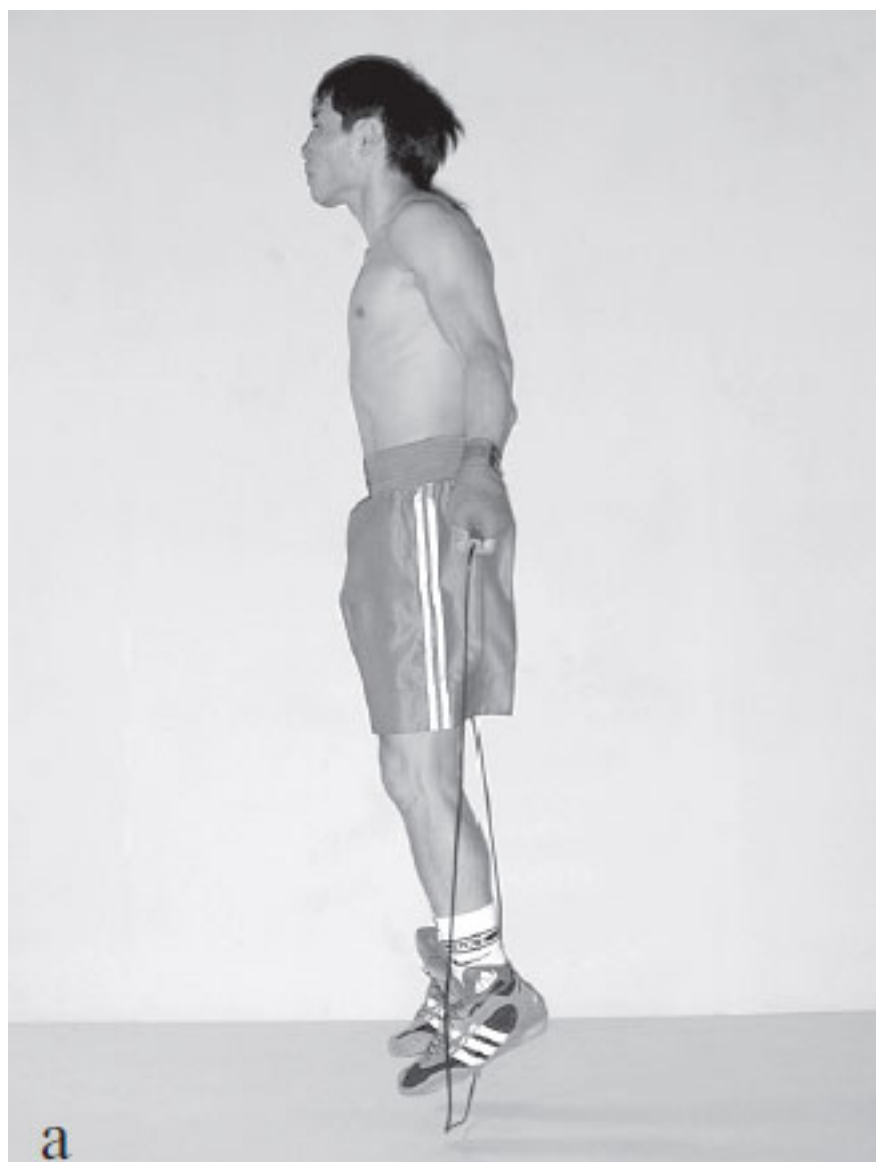


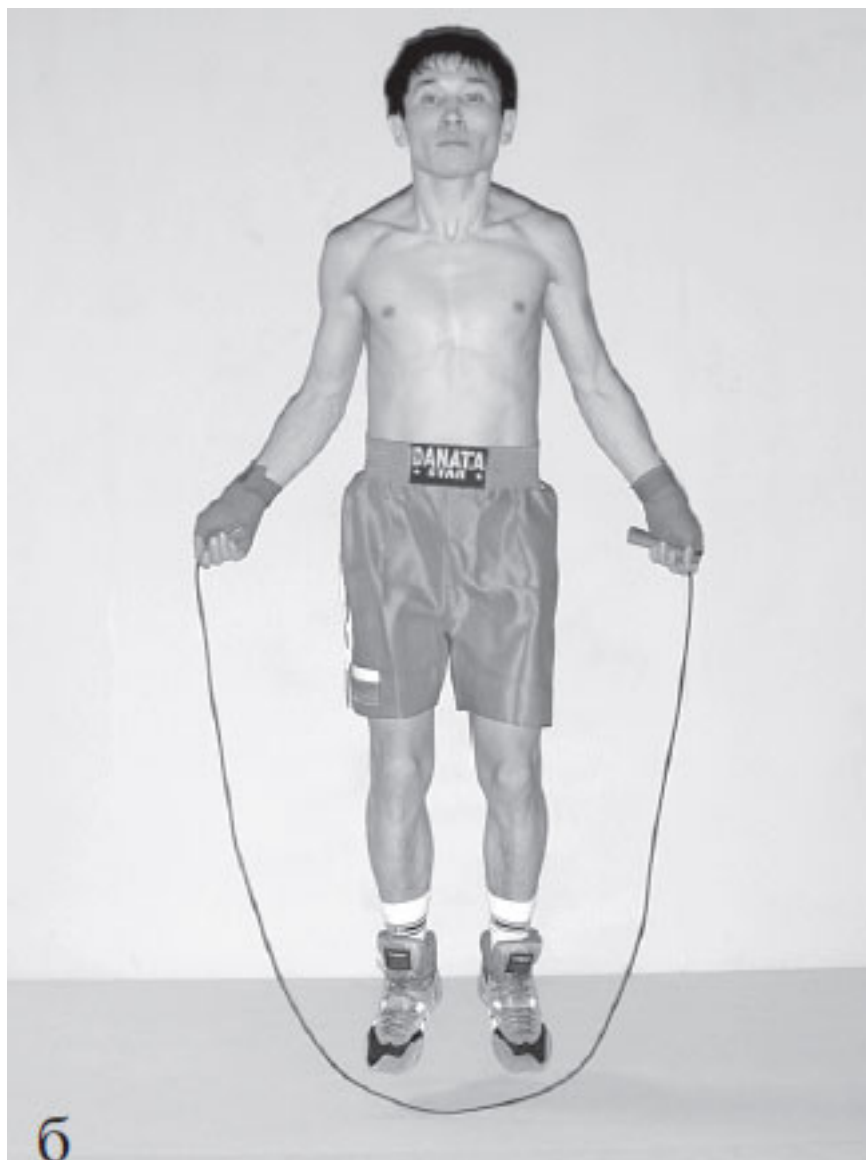
Упражнение 40

Техника выполнения: упражнение выполняется с использованием скакалки.

Выполните прыжки со скакалкой. Темп выполнения быстрый. Количество повторений – 5 раундов по две минуты. Каждые последние 15 секунд в раунде выполняйте прыжки с максимальным ускорением.

Характер воздействия: упражнение эффективно укрепляет мышцы ног, развивает равновесие, быстроту и ловкость движений, а также выносливость. Является одним из самых эффективных упражнений для отработки дыхания.





Упражнение 41

Техника выполнения: упражнение выполняется с использованием отягощений (гантели весом 1 кг).

Примите исходное положение – боевая стойка.

Из положения боевой стойки, используя легкую гантелю весом в 1 кг или 2 кг, выполните условный поединок с воображаемым противником («бой с тенью»). Применяя различные передвижения, защитные действия (уклоны) и варьируя удары (прямой, сбоку, снизу) выполните упражнение в быстром темпе в течение одного раунда (две минуты).

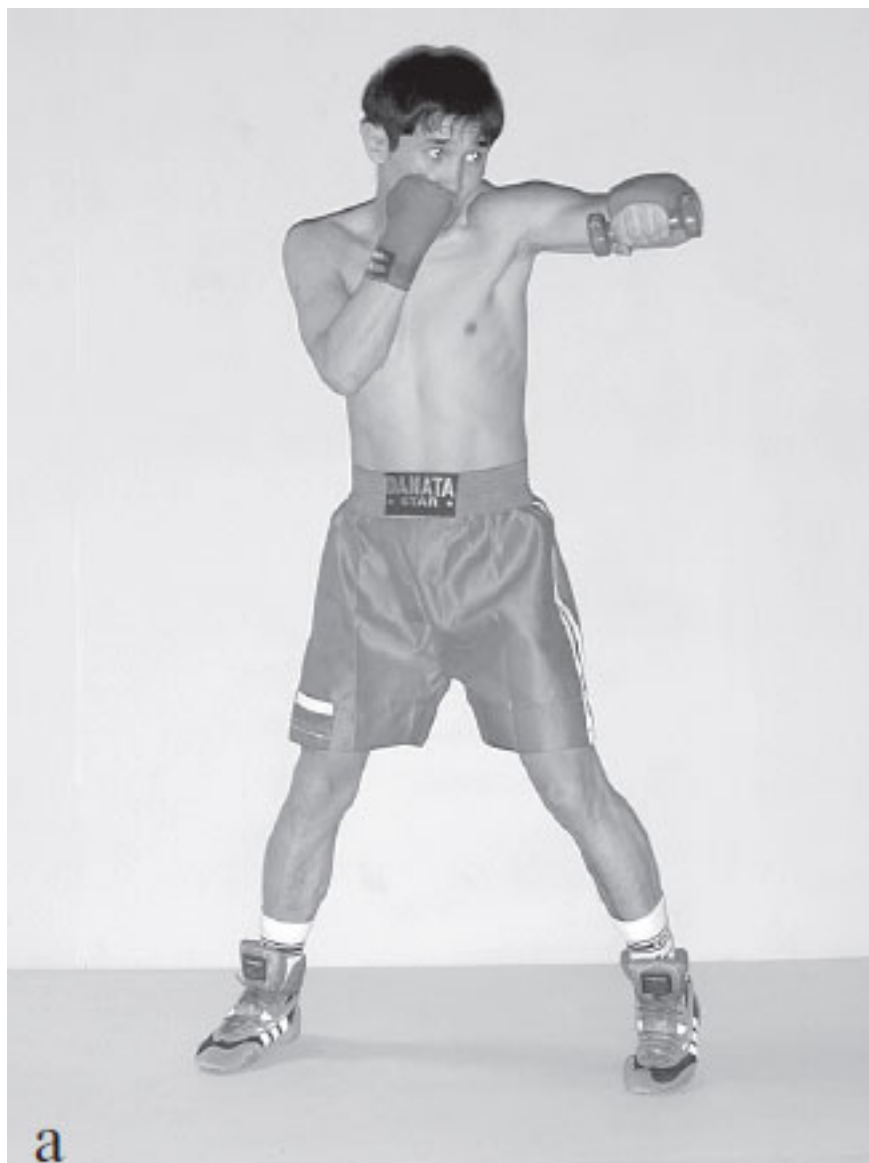
Характер воздействия: «бой с тенью», позволяя задействовать все технические приемы бокса и сочетание приемов с передвижением, эффективно повышает взрывную и быструю силу, специальную выносливость, техническое мастерство боксера, а также может совершенствовать нужные двигательные навыки, атакующие и контратакующие приемы.

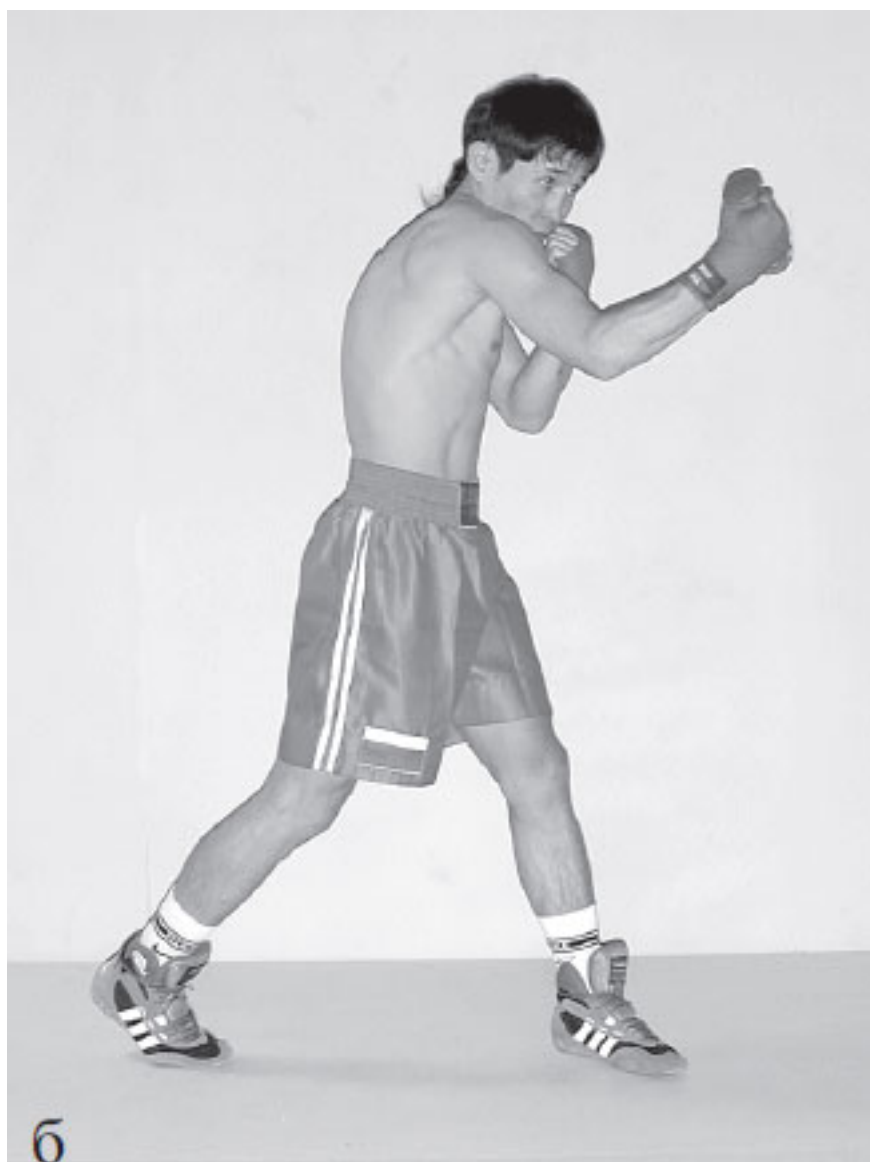
Важные моменты:

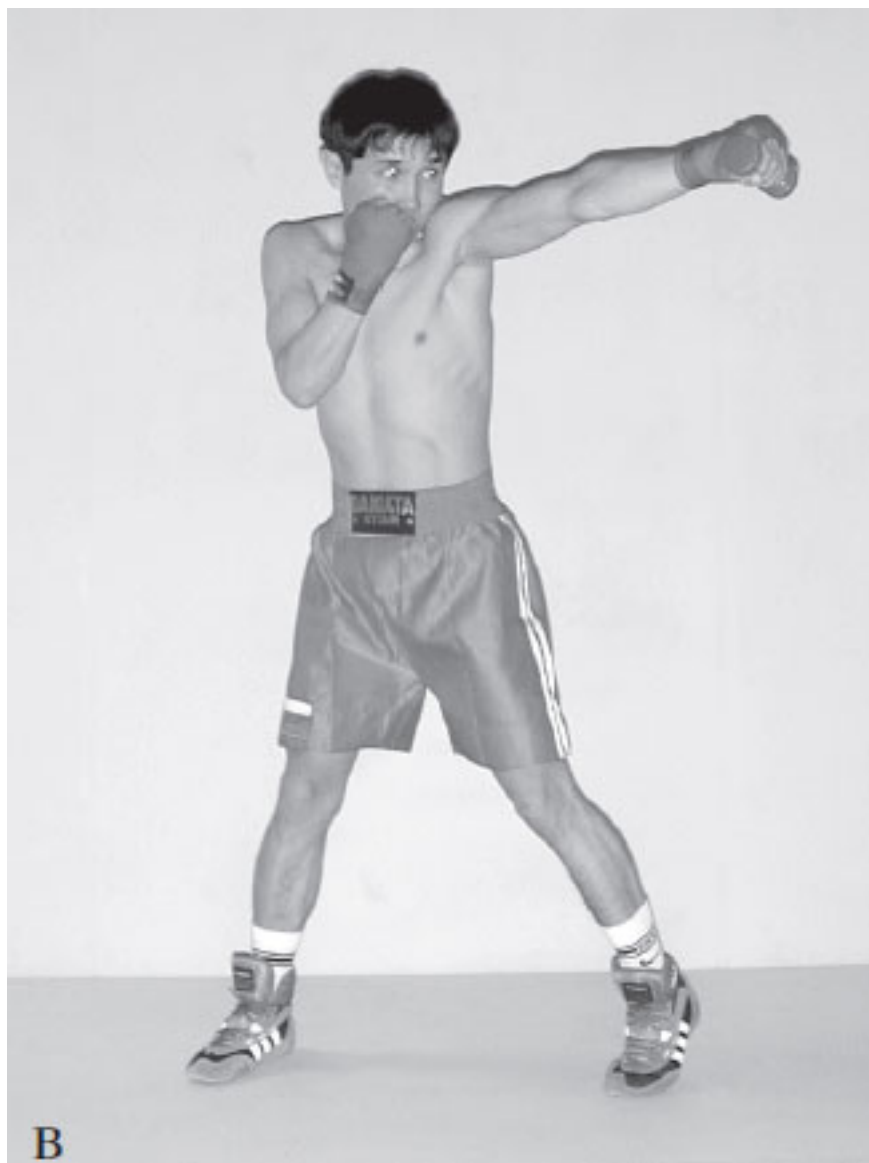
1. При работе в максимально быстром режиме соблюдайте правильное выполнение техники ударов руками (включая в работу туловище, ноги и тазобедренный отдел).
2. Обязательно используйте во время «боя с тенью» различные передвижения.

3. При выполнении ударов скорость нанесения максимальная, с акцентом на начальной фазе ударного движения.

4. Контролируйте дыхание, сохраняя его непрерывным, с акцентом на выдохе при выполнении сильных ударов.







Упражнение 42

Техника выполнения: упражнение выполняется с использованием отягощений.

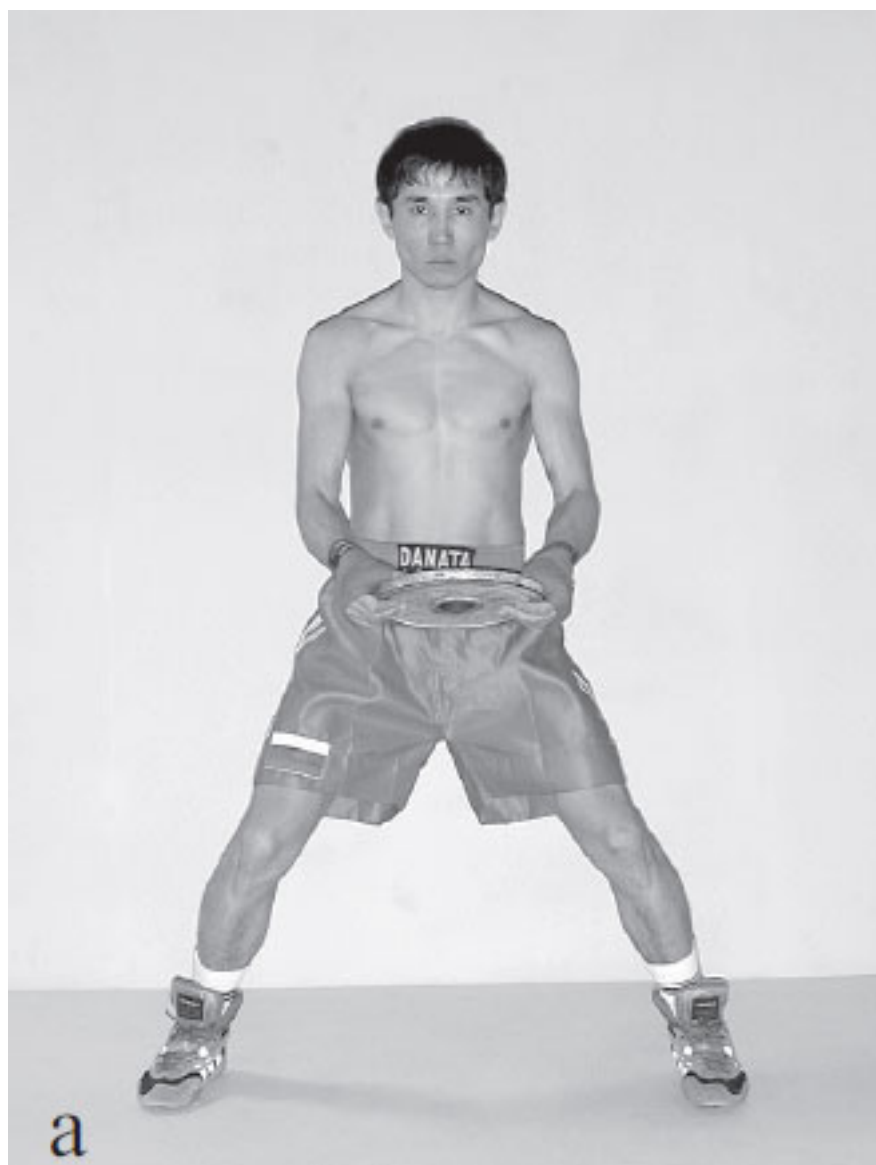
Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на расстоянии полторы ширины плеч, руки выпрямлены перед собой, вес отягощения от 5 кг и выше, в зависимости от вашего веса.

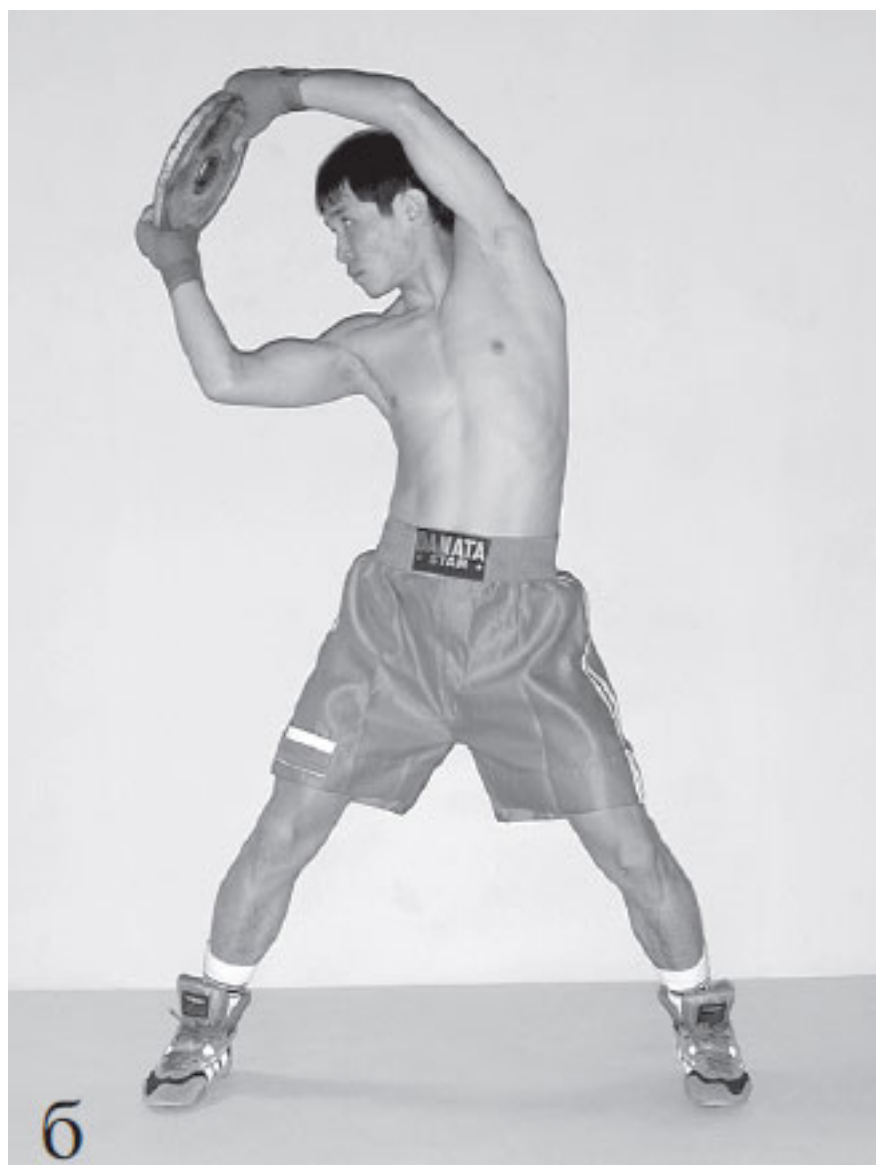
Из исходного положения выполните амплитудные круговые вращения руками вокруг туловища. Упражнение выполняйте, включая в работу ноги (во время вращения одновременно выполняйте полуприседы, сгибая ноги в коленном суставе). Темп выполнения быстрый. Количество повторений 10–20 раз. Чередуйте выполнение вправо и влево.

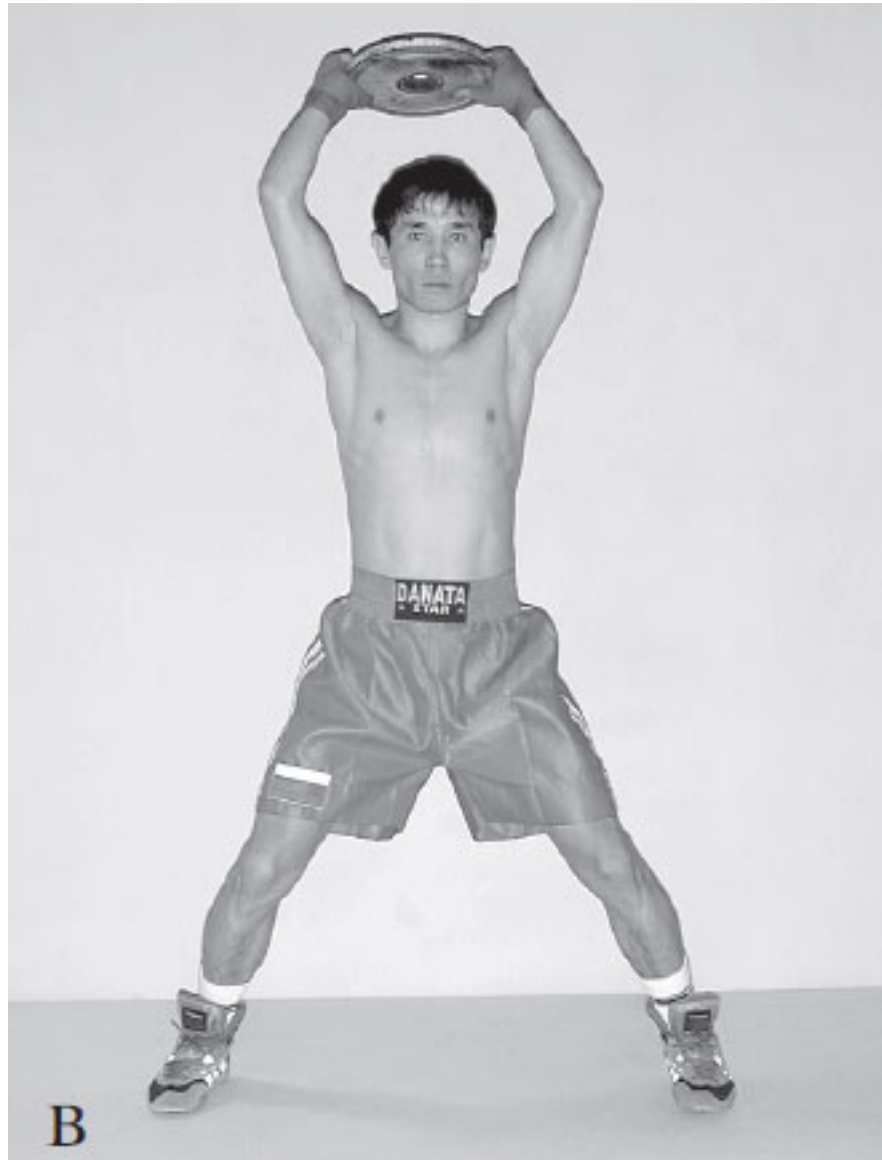
Характер воздействия: упражнение эффективно развивает взрывную и быструю силу, необходимую в боксе. Способствует развитию мышц плечевого пояса, рук, спины и ног. Укрепляет кисти рук и запястья.

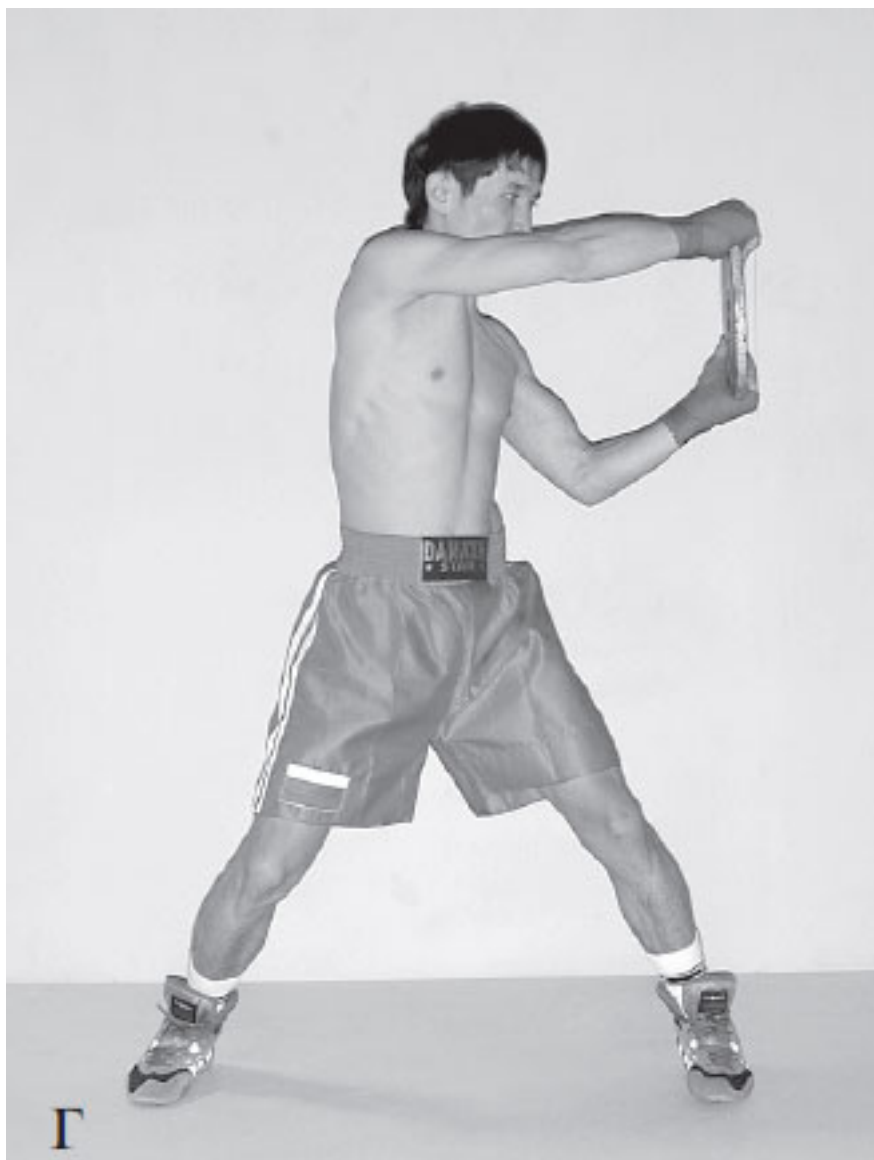
Важные моменты:

1. Сохраняйте быстрый темп, увеличивая амплитуду движений.
2. Контролируйте дыхание, сохраняя его глубоким и непрерывным.









Упражнение 43

Техника выполнения: упражнение выполняется с использованием отягощений.

Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтевом суставе и заведены за голову. Вес отягощения в руках от 5 кг и выше, в зависимости от вашего веса.

Из исходного положения выполните полуприсед, сгибая ноги в коленном суставе, и толчок груза вверх двумя руками из-за головы. Вернитесь в исходное положение и снова повторите упражнение. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 15–20 раз.

Характер воздействия: упражнение эффективно развивает взрывную и быструю силу. Укрепляет мышцы верхнего плечевого пояса и ног.

Важные моменты:

1. Во время выполнения упражнения до конца выпрямляйте руки в локтевом суставе.
2. Усиливайте рывок груза вверх, до конца выпрямляя ноги в коленном суставе из положения полуприсед.
3. Старайтесь синхронно выполнять толчок груза вверх и разгибание ног.
4. Выполняйте упражнение на выдохе, возврат в исходное положение – вдох.





Упражнение 44

Техника выполнения: упражнение выполняется с использованием отягощений.

Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги слегка согнуты в коленном суставе, расстояние между стопами – ширина плеч, руки согнуты в локтевом суставе и расположены перед грудью. Вес отягощения в руках от 5 кг и выше, в зависимости от вашего веса.

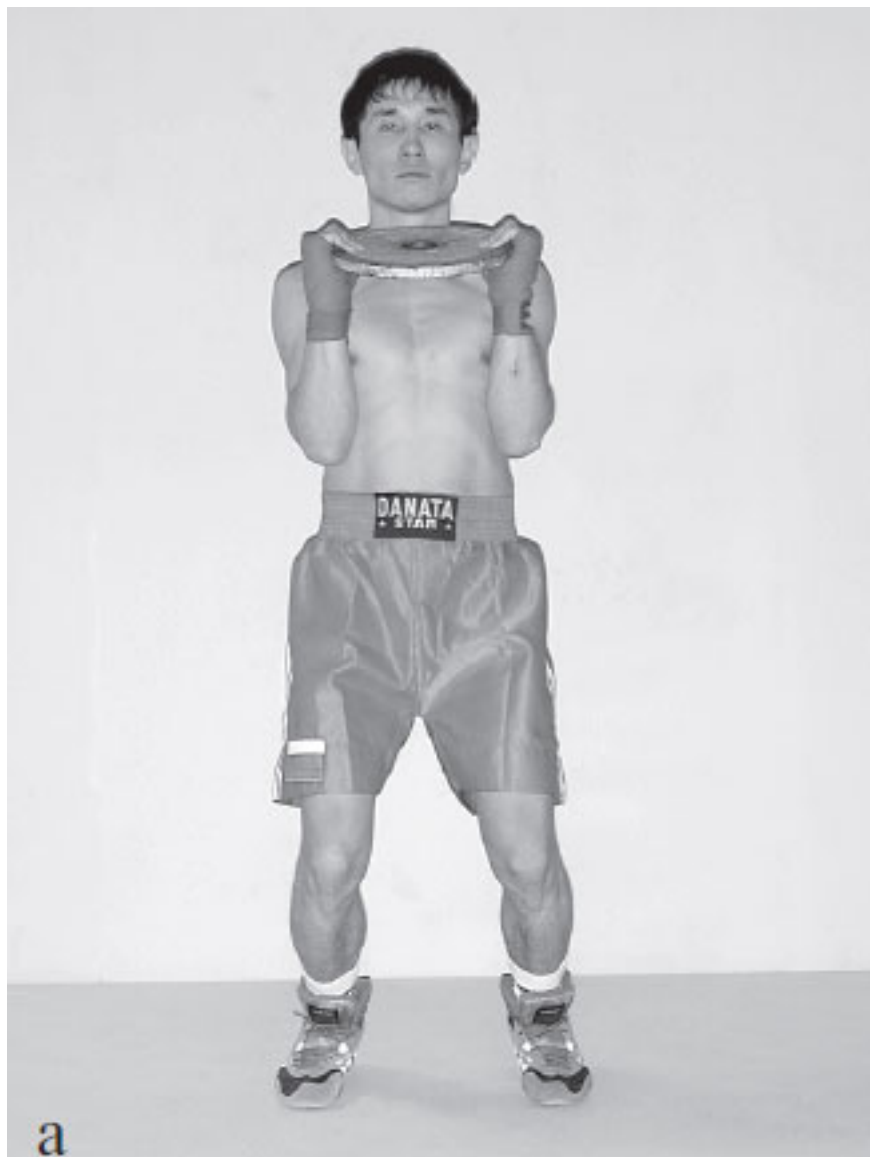
Из исходного положения, выпрямляя ноги в коленном суставе, выполните толчок груза двумя руками вверх над головой. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 15–20 раз.

Характер воздействия: упражнение эффективно развивает взрывную и быструю силу, необходимую боксеру при нанесении ударов руками. Укрепляет и развивает мышцы верхнего плечевого пояса, спины и ног.

Важные моменты:

1. Во время выполнения упражнения до конца выпрямляйте руки в локтевом суставе.
2. Усиливайте рывок груза вверх, до конца выпрямляя ноги в коленном суставе.
3. Старайтесь синхронно выполнять толчок руками и разгибание ног.

4. Контролируйте дыхание: толчок – выдох, возврат в исходное положение – вдох.





Упражнение 45

Техника выполнения: упражнение выполняется с использованием отягощений.

Примите исходное положение – ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед под углом 45°, руки выпрямлены перед собой. Вес груза в руках от 5 кг и выше, в зависимости от вашего веса.

Из исходного положения, до конца сгибая руки в локтевом суставе, выполните подтягивание груза к области груди. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 15–20 раз.

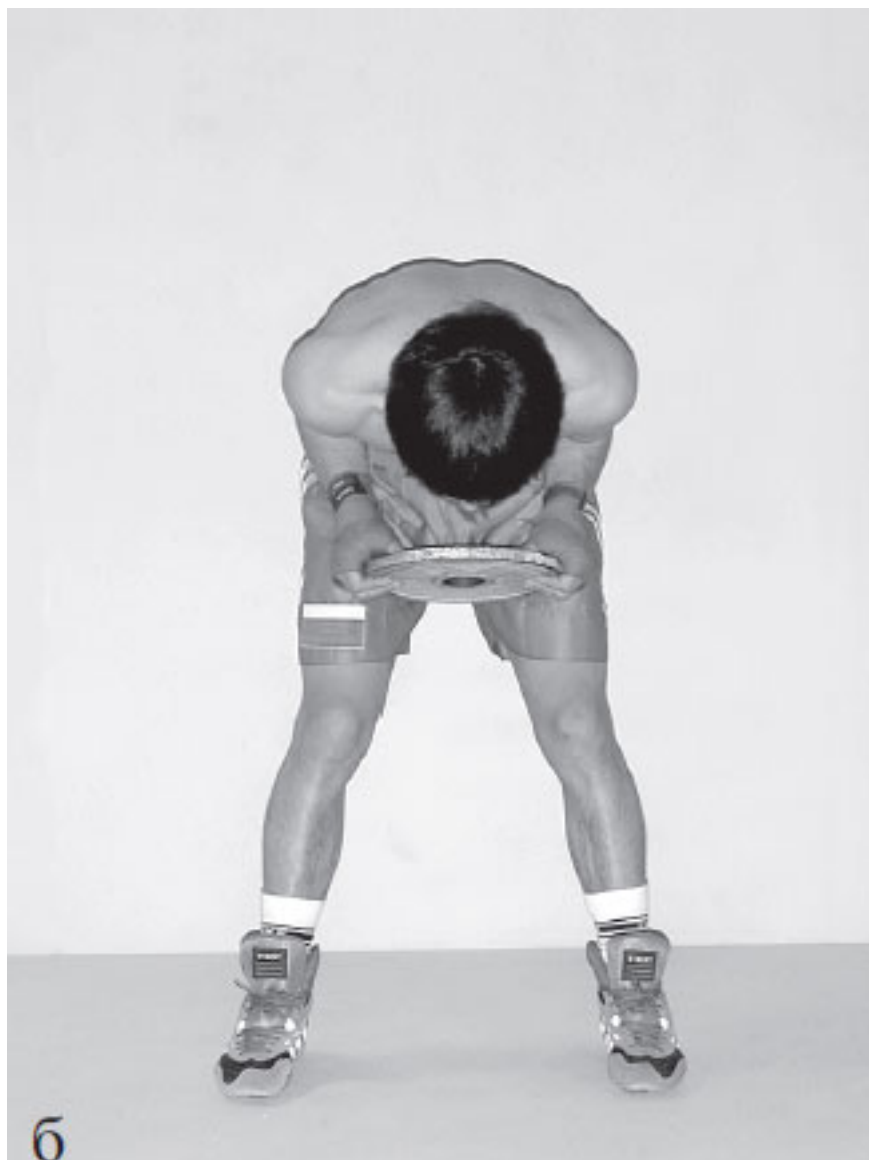
Характер воздействия: упражнение эффективно развивает взрывную и быструю силу, необходимую боксеру при выполнении ударов руками. Развивает и укрепляет мышцы спины.

Важные моменты:

1. Сохраняйте прямое положение спины и ног.
2. При потере скорости прекратите выполнение упражнения до полного восстановления сил, затем снова выполните упражнение в быстром режиме.
3. Во время выполнения до конца сгибайте и выпрямляйте руки.

4. Контролируйте дыхание: сгибание рук – вдох, разгибание – выдох.





Упражнение 46

Техника выполнения: упражнение выполняется с использованием отягощений.

Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки выпрямлены перед собой. Вес груза в руках от 5 кг и выше, в зависимости от вашего веса.

Из исходного положения выполните одновременно приседание, до конца сгибая ноги в коленном суставе, и подъем груза прямыми руками вверх перед собой. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 15–20 раз.

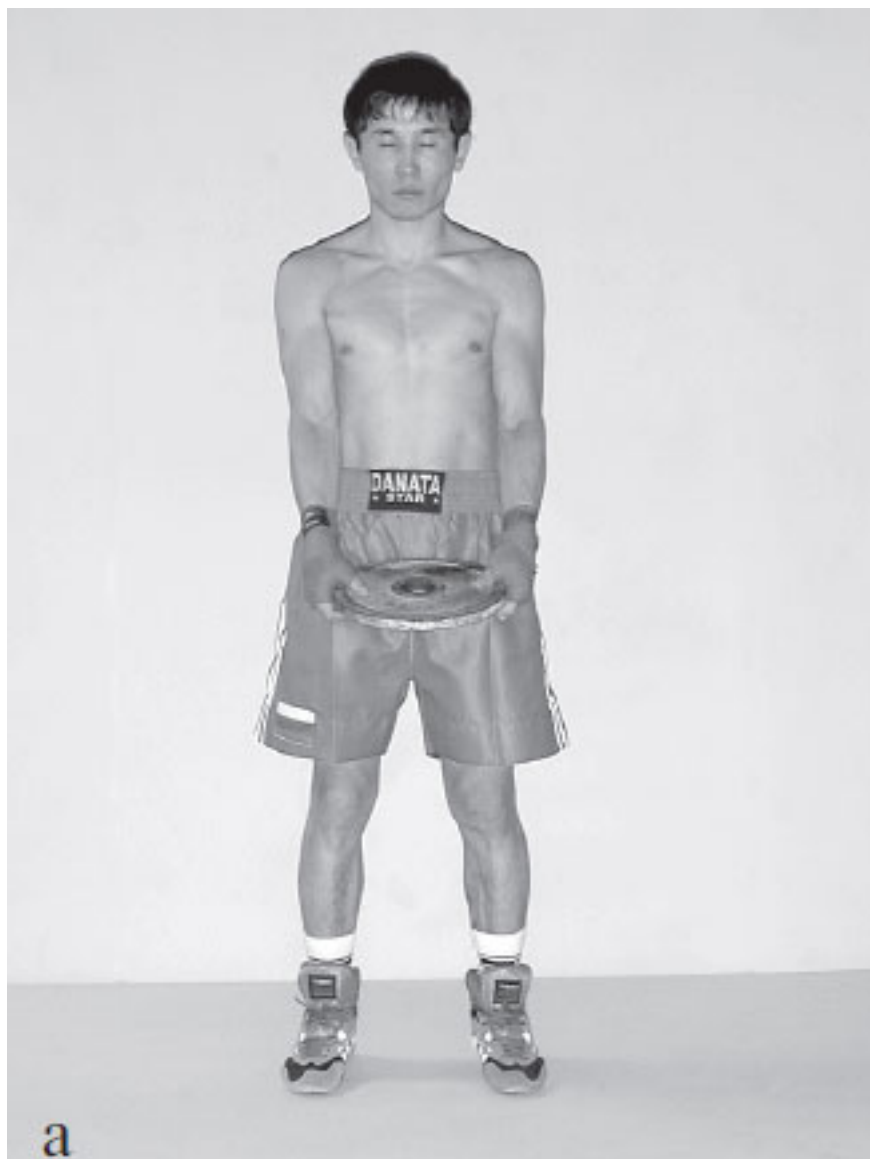
Характер воздействия: упражнение эффективно развивает взрывную и быструю силу, необходимую боксеру при выполнении ударов руками. Укрепляет и развивает мышцы ног, спины и верхнего плечевого пояса.

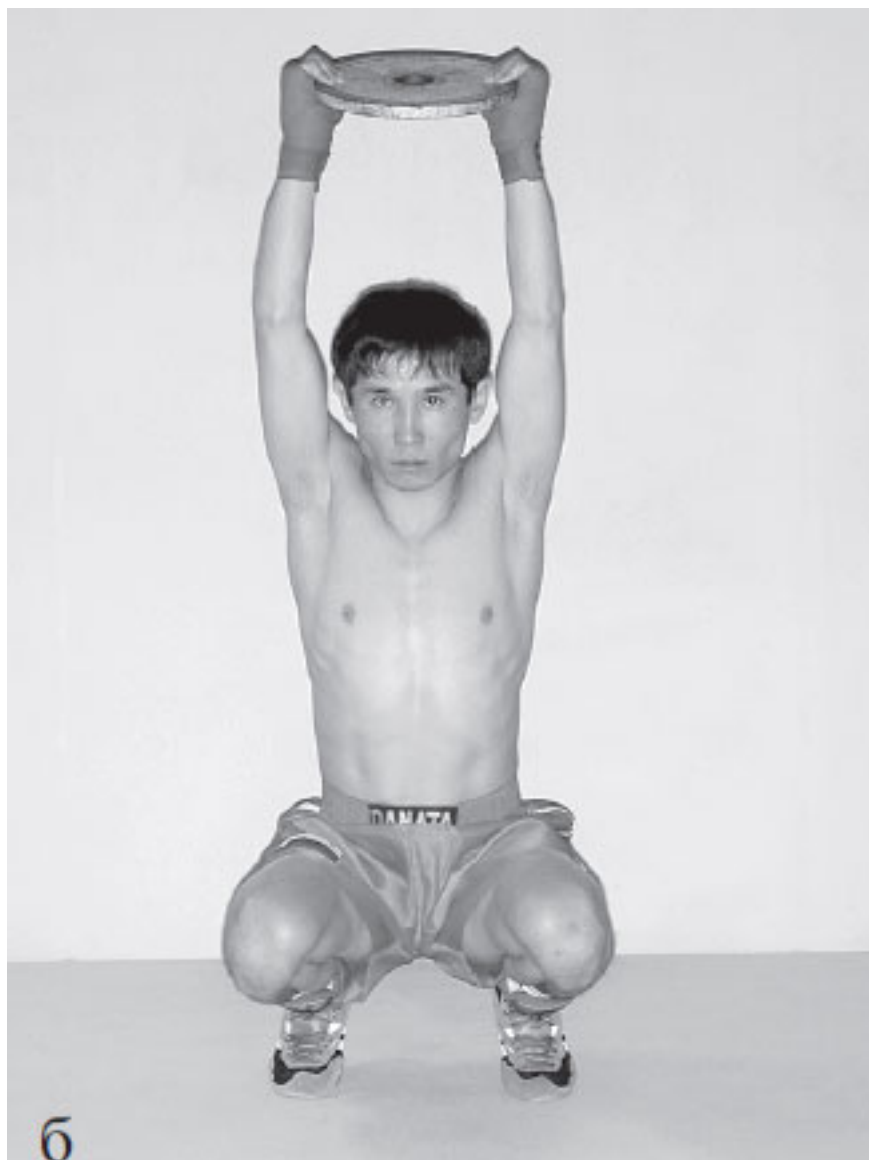
Важные моменты:

1. Выполняйте глубокие приседания и удерживайте прямое положение рук во время их подъема вверх.
2. Старайтесь синхронно выполнять движения руками и ногами.

3. При потере скорости прекратите выполнение до полного восстановления сил, затем продолжите упражнение в быстром режиме.

4. Контролируйте дыхание: приседание и подъем рук – выдох, возврат в исходное положение – вдох.





Упражнение 47

Техника выполнения: упражнение выполняется с использованием отягощений.

Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтевом суставе и расположены перед туловищем на уровне груди. Вес груза в руках от 5 кг и выше, в зависимости от вашего веса.

Из исходного положения выполните одновременно толчок двумя руками груза вперед и небольшой прыжок с разведением ног – одной вперед, другой – назад. Толчок руками должен выполняться синхронно с приземлением ног на поверхность. Из этого положения, выполняя невысокий прыжок вверх, вернитесь в исходное положение. Выполняйте упражнение чередуя положение ног – сначала правая впереди, затем – левая. Темп выполнения максимально быстрый. Количество повторений 10–30 раз. Необходимо выбрать груз такого веса, который позволит выполнять упражнение в максимально-скоростном режиме.

Характер воздействия: упражнение развивает взрывную и быструю силу, от которой зависит нанесение ударов руками.

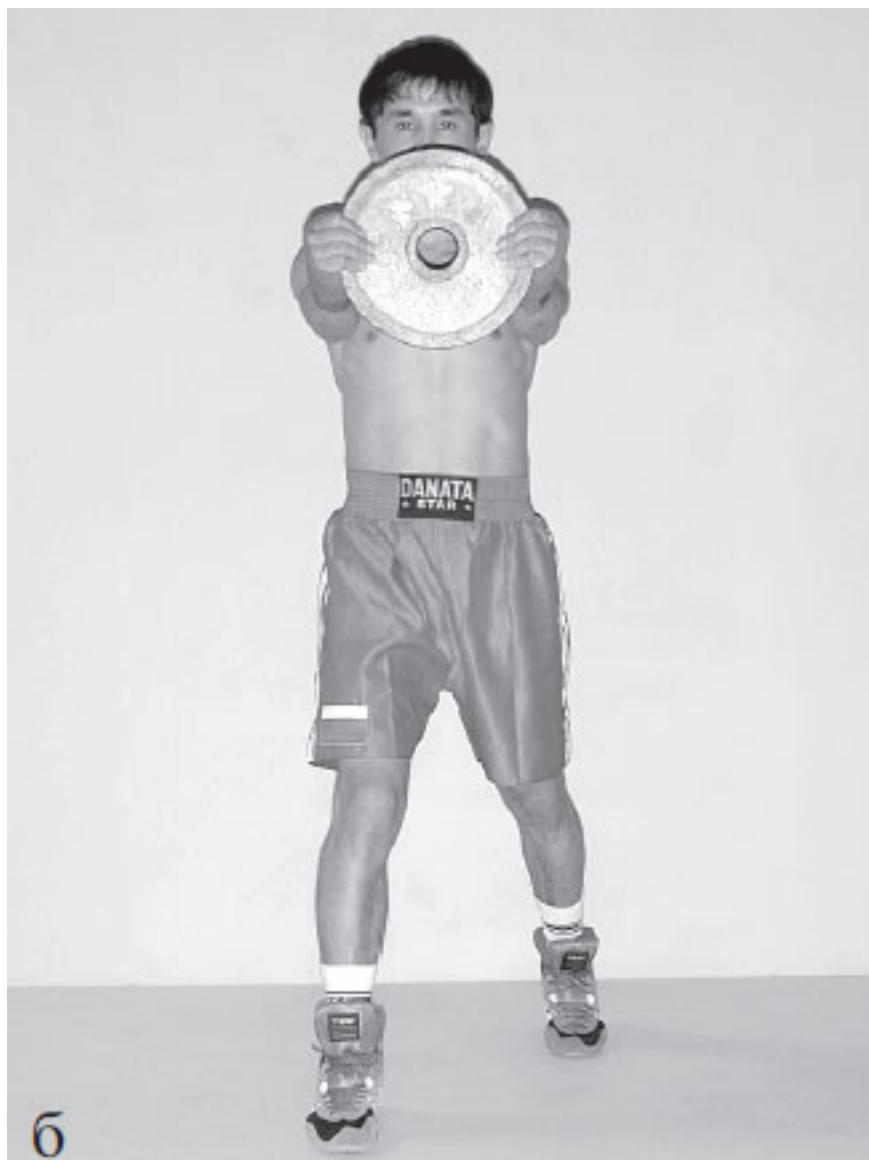
Важные моменты:

1. При потере скорости прекратите выполнение до полного восстановления сил, затем снова выполните упражнение в максимально-скоростном режиме.

2. Во время прыжка не выпрыгивайте высоко вверх, подпрыгивание не должно сказываться на скорости выталкивания груза вперед двумя руками.

3. Выполняйте толчок и движение ногами на выдохе, возврат в исходное положение – вдох.





Упражнение 48

Техника выполнения: упражнение выполняется с использованием отягощений.

Примите исходное положение – боевая стойка. Вес груза в руках от 5 кг и выше, в зависимости от вашего веса.

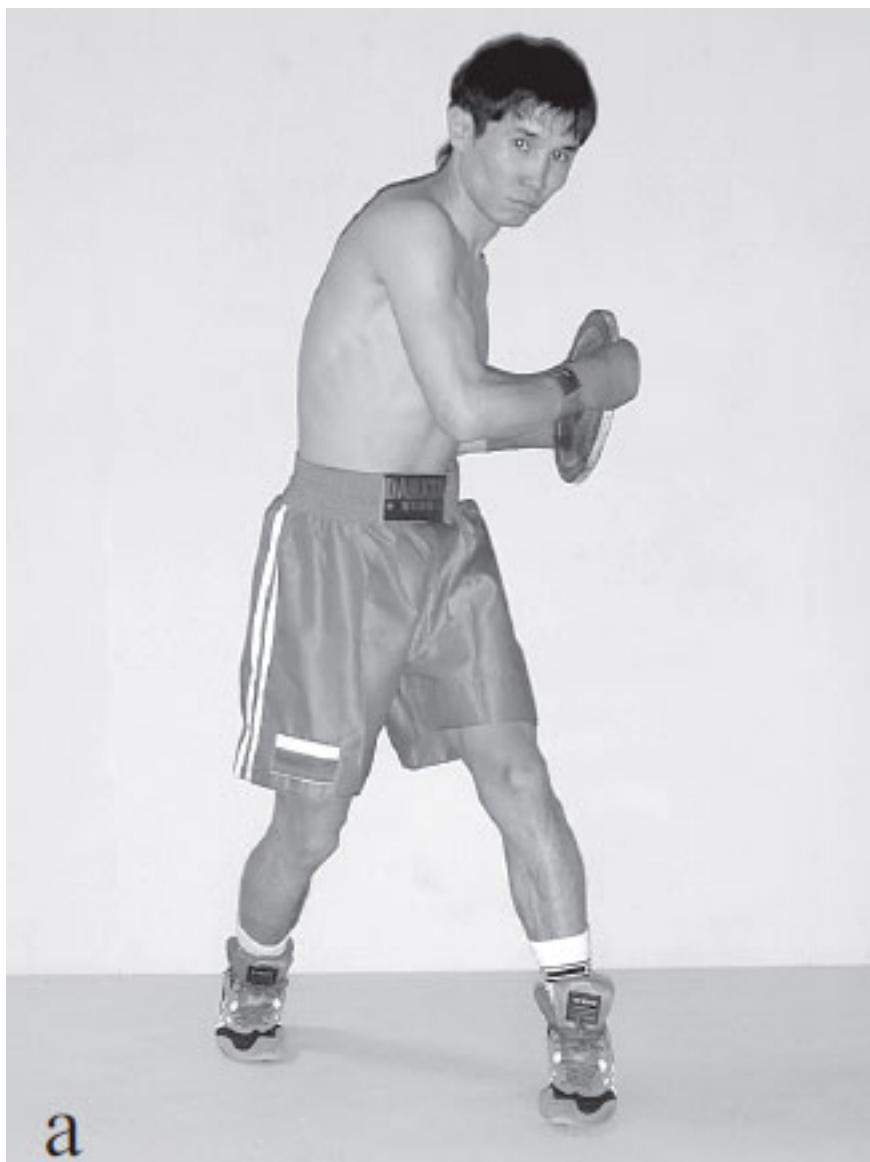
Из положения боевой стойки перенесите вес тела на впередистоящую левую ногу и выполните поворот туловища влево. Движение должно быть похоже на замах перед толчком или броском вперед. Из этого положения с переносом веса тела на сзадистоящую ногу и разворотом туловища, выполните толчок груза двумя руками по траектории снизу-вверх вправо. После толчка выполните поворот туловища вправо и переведите руки вправо вниз. Затем снова выполните перенос веса тела на впередистоящую левую ногу и толчок двумя руками по траектории снизу-вверх влево. Чередуйте выполнение толчков руками вправо и влево. Темп выполнения средний, с акцентом на быстрое и мощное выталкивание груза вверх. Количество повторений 15–20 раз.

Характер воздействия: упражнение является одним из эффективных подводящих упражнений для развития силы мышц – разгибателей рук, несущих основную нагрузку при выполнении ударов руками. Способствует развитию взрывной и быстрой силы. Упражне-

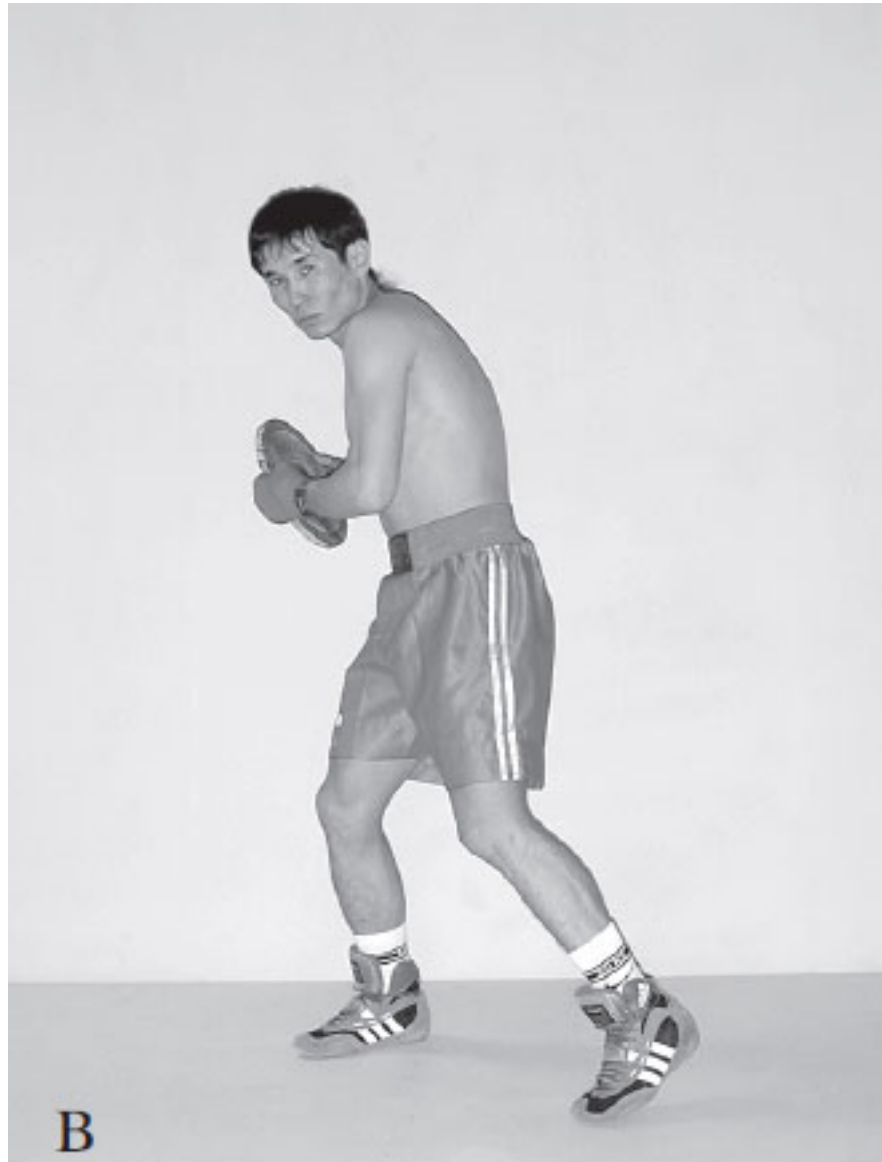
ние развивает способности основных мышц боксера мгновенно развивать усилия, вплоть до максимальных, быстро переключаться и многократно изменять усилия от минимальных до максимальных, и наоборот, многократно производить так называемый «мышечный взрыв» с последующим мгновенным расслаблением мышц.

Важные моменты:

1. Акцентируйте внимание на мощном и быстром выталкивании груза вверх.
2. Выполняйте замах и толчок обязательно с переносом тела с одной ноги на другую.
3. Упражнение можно выполнять с броском (камни, ядро).
4. При потере скорости прекратить выполнение до полного восстановления сил, затем снова выполнить упражнение, используя эффект силового последействия.
5. Сохраняйте глубокое и непрерывное дыхание, толчок сопровождайте резким выдохом.









Упражнение 49

Техника выполнения: упражнение выполняется с использованием отягощений.

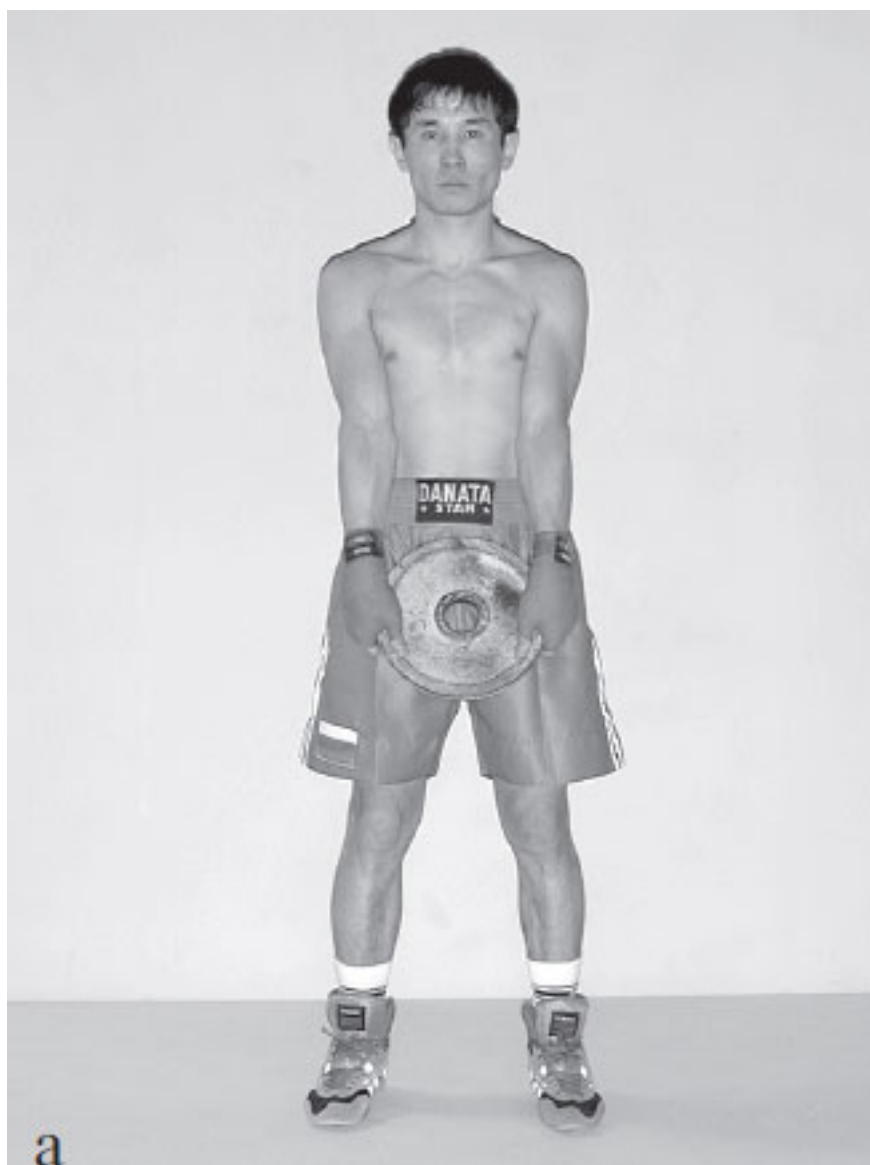
Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки выпрямлены перед собой и удерживают груз только таким хватом, как показано на фотографии (то есть кисть и рука должны составлять одну прямую линию). Вес груза от 5 кг и выше, в зависимости от вашего веса.

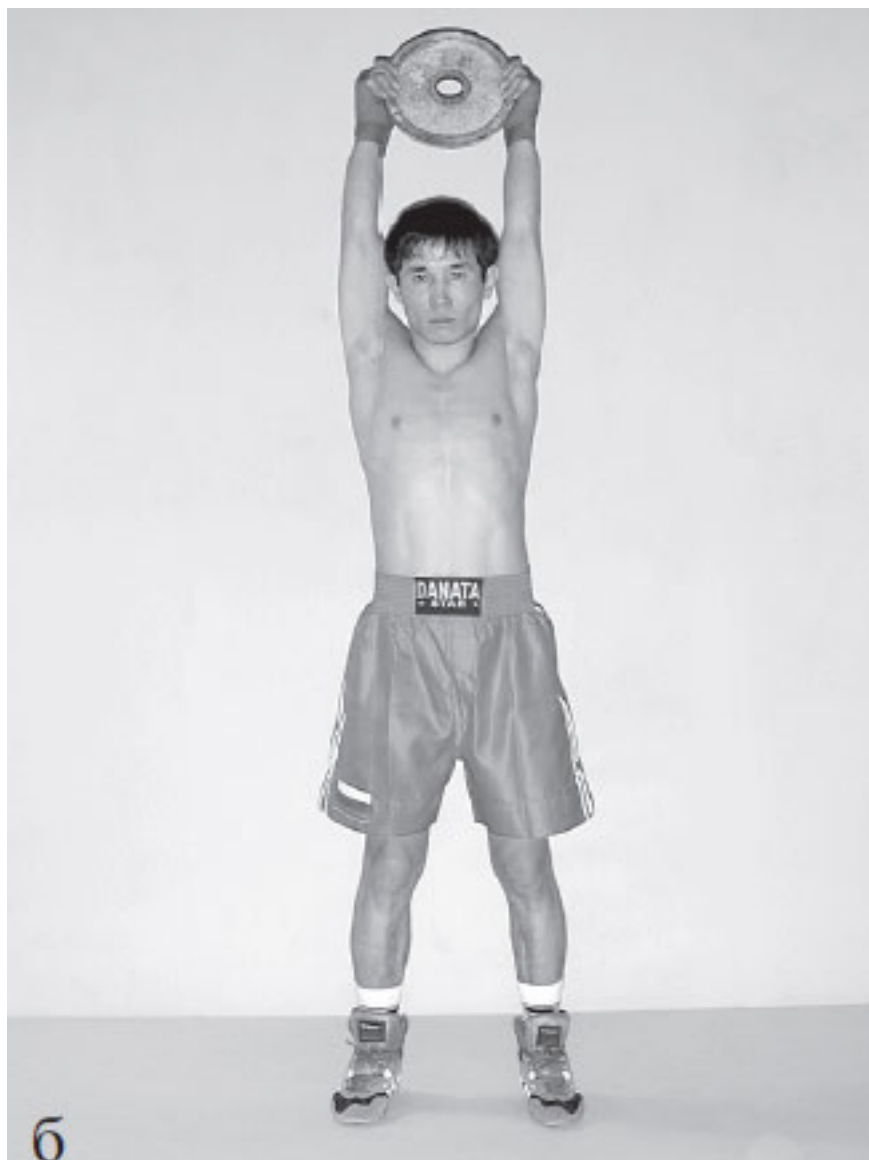
Из исходного положения выполните подъем груза вверх перед собой. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение. Темп выполнения средний. Количество повторений 15–30 раз.

Характер воздействия: упражнение эффективно развивает мышцы плечевого пояса и рук. Укрепляет кисти и запястья.

Важные моменты:

1. Не сгибайте руки при выполнении упражнения.
2. Сохраняйте прямое положение туловища.
3. Выполните подъем груза на выдохе, возврат в исходное положение – вдох.





Упражнение 50

Техника выполнения: упражнение выполняется с использованием отягощений.

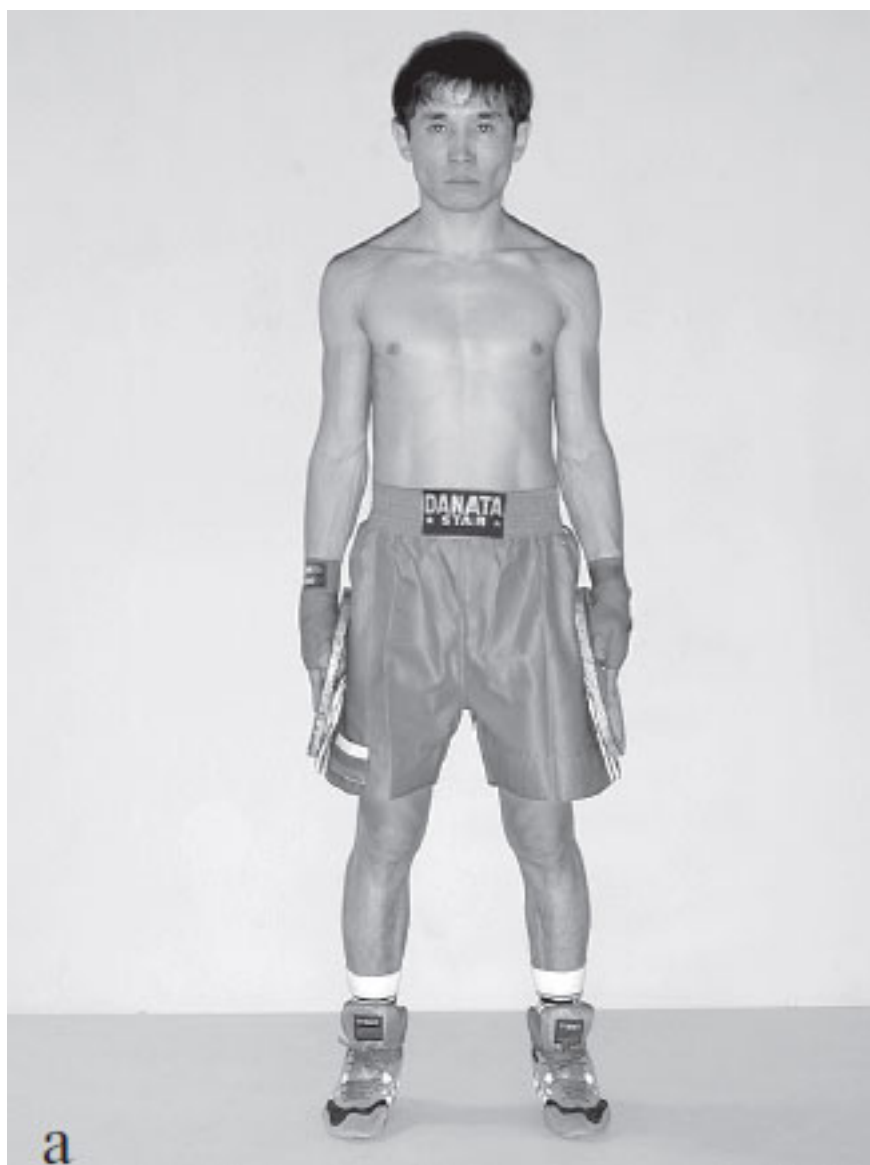
Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки расположены вдоль тела. Вес груза в руках от 10 кг и выше, в зависимости от вашего веса.

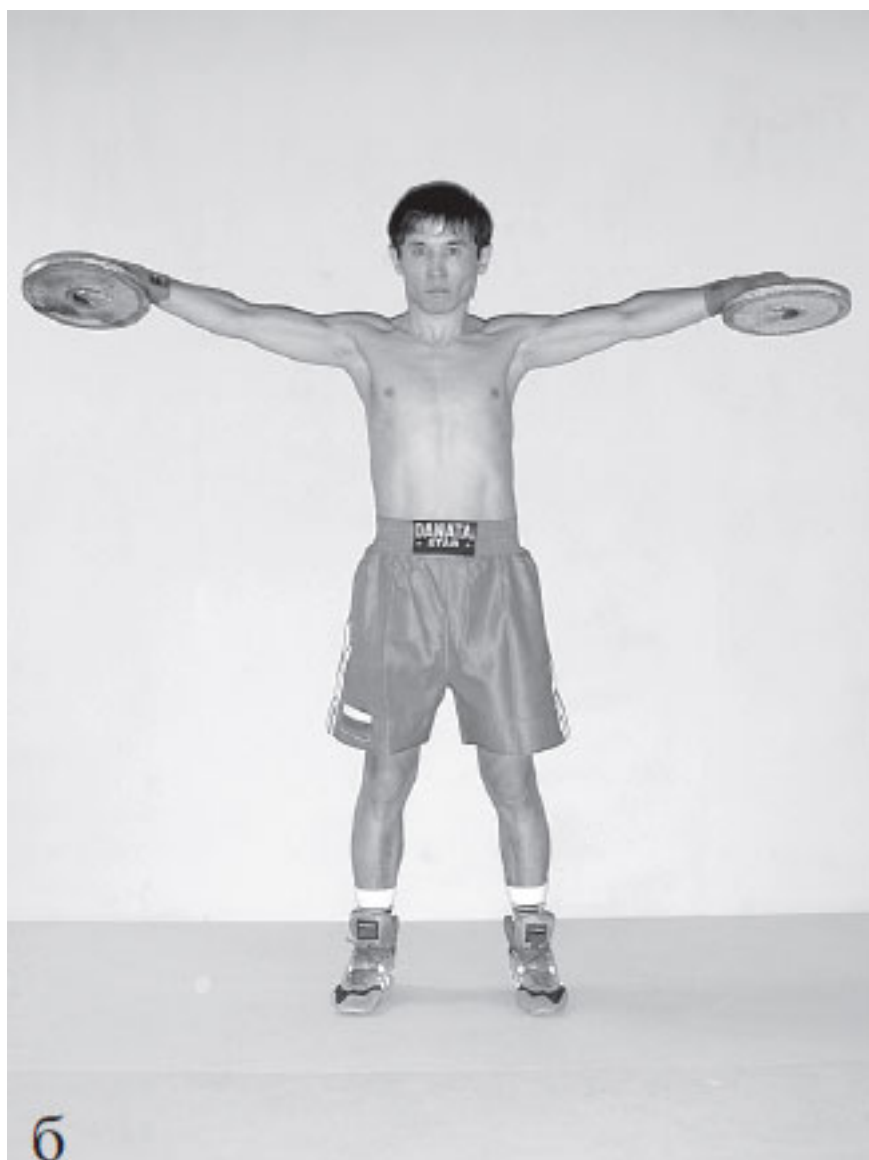
Из исходного положения выполните подъем груза двумя руками через стороны вверх. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение. Темп выполнения медленный. Количество повторений 10–20 раз.

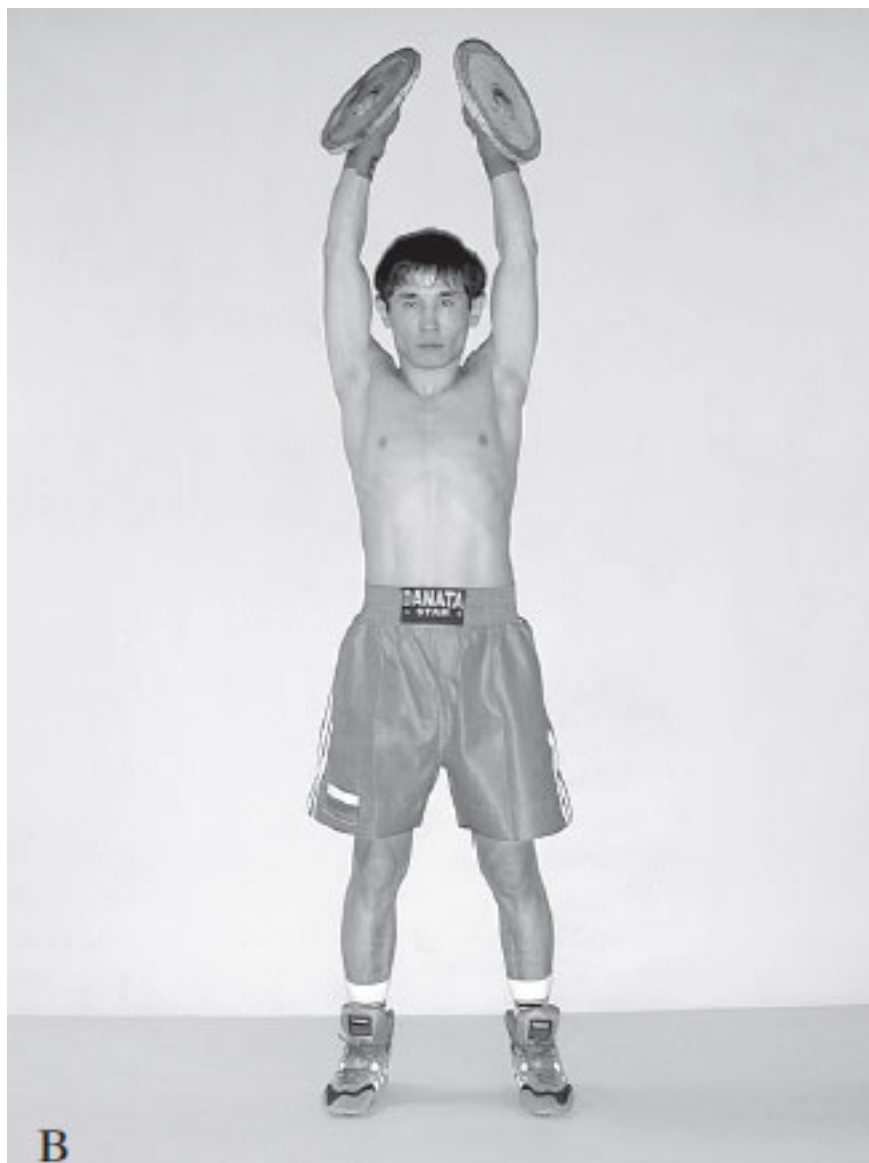
Характер воздействия: упражнение эффективно развивает мышцы спины и верхнего плечевого пояса.

Важные моменты:

1. Сохраняйте прямое положение рук при выполнении упражнения.
2. Упражнение можно выполнять как в медленном темпе с максимальным напряжением рук, так и в среднем темпе с широкой амплитудой движений.
3. Подъем выполняйте на выдохе, возврат в исходное положение – вдох.







Упражнение 51

Техника выполнения: упражнение выполняется с использованием отягощений.

Примите исходное положение – боевая стойка. Вес груза в руках от 10 кг и выше, в зависимости от вашего веса.

Из положения боевой стойки выполните поочередно два прямых удара – правой и левой, два удара сбоку – правой и левой, два удара снизу – правой и левой. Чередуйте выполнение ударов меняя положение рук и ног с продвижением вперед. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 15–20 раз.

Характер воздействия: упражнение является одним из специально-подготовительных упражнений, направленных на развитие динамической взрывной силы, за счет которой боксер может наносить удары руками в предельно скоростном режиме.

Важные моменты:

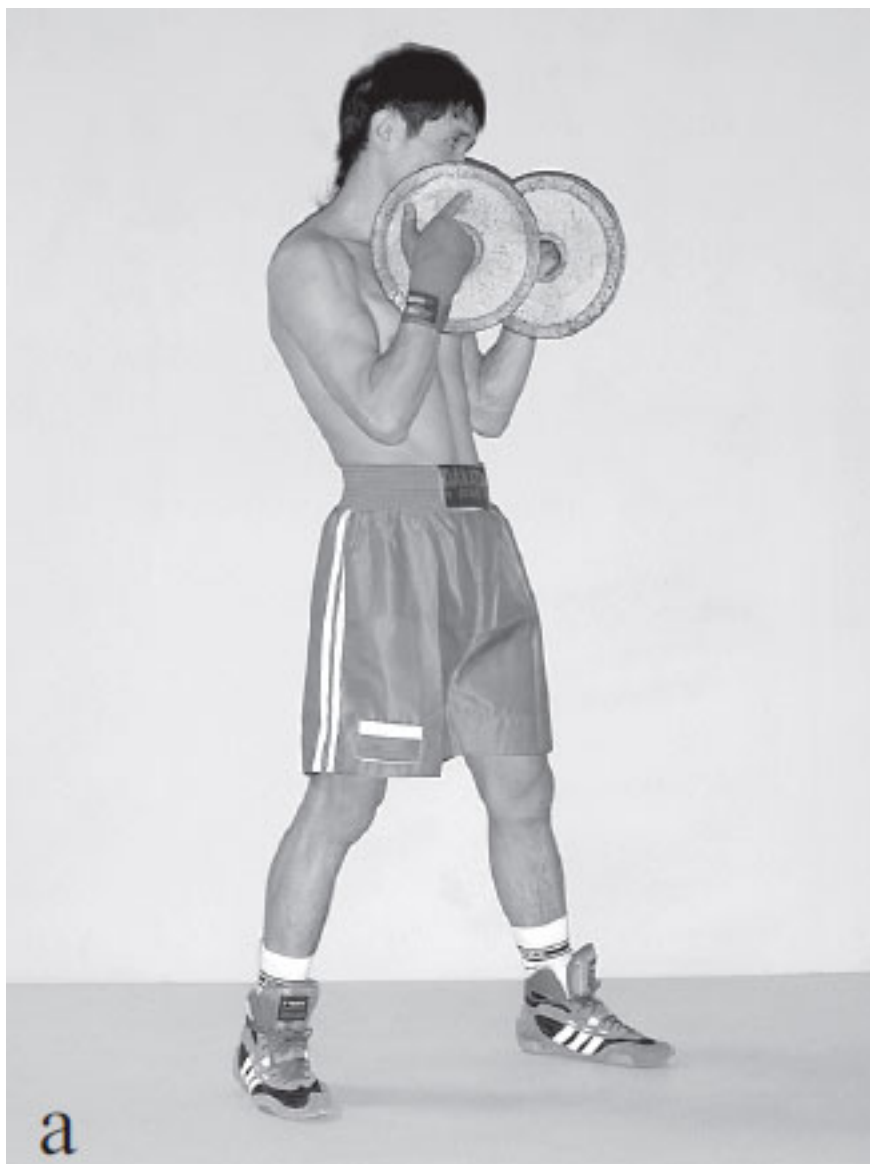
1. Используйте в работе груз с таким весом, который позволит максимально быстро наносить удары руками.

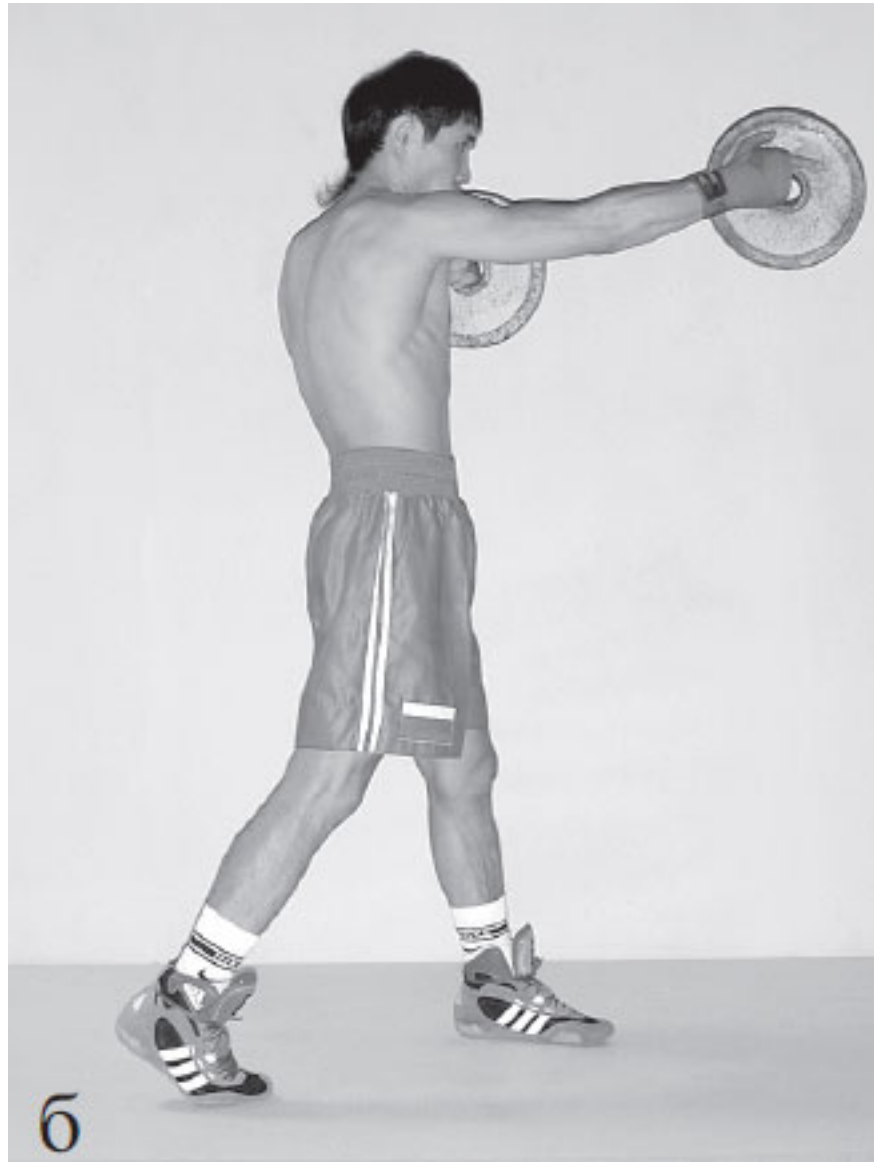
2. Соблюдайте правильное выполнение техники ударов руками, включая в работу туловище, ноги и тазобедренный отдел.

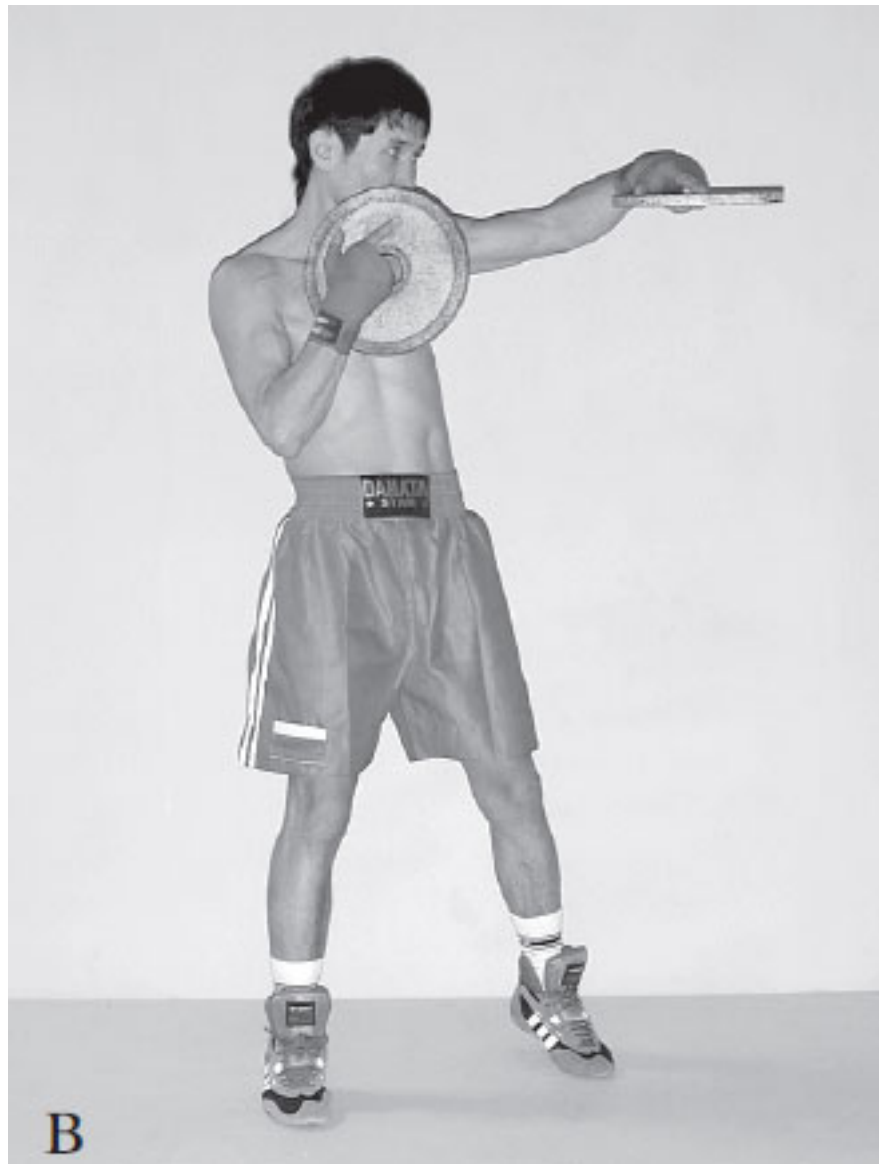
3. При снижении скорости прекратите выполнение упражнения до полного восстановления сил, затем снова повторите упражнение, используя эффект силового последствия.

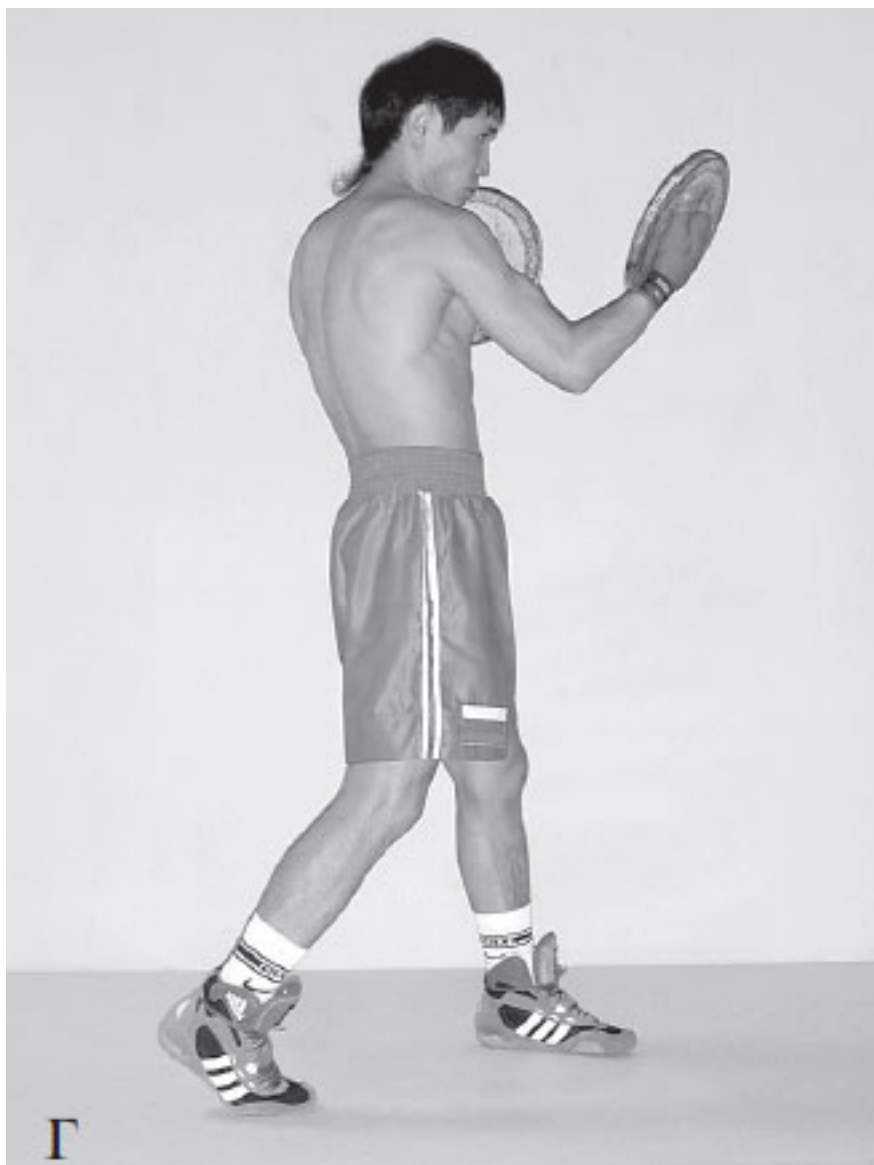
4. После серии упражнений с отягощением, обязательно включайте упражнение на расслабление и активное растягивание мышц, участвовавших в выполнении движений.

5. Контролируйте дыхание, сохраняя его глубоким и непрерывным, сопровождайте каждый удар резким выдохом.





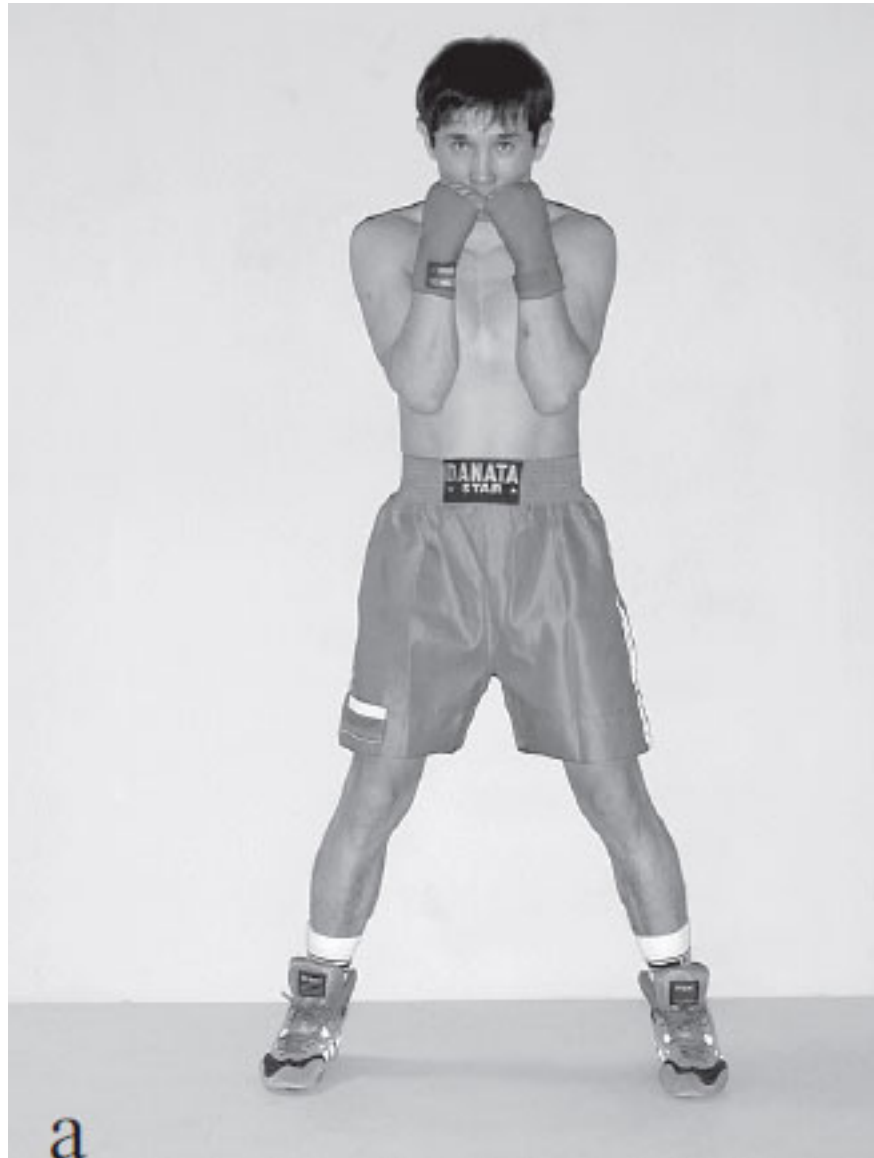


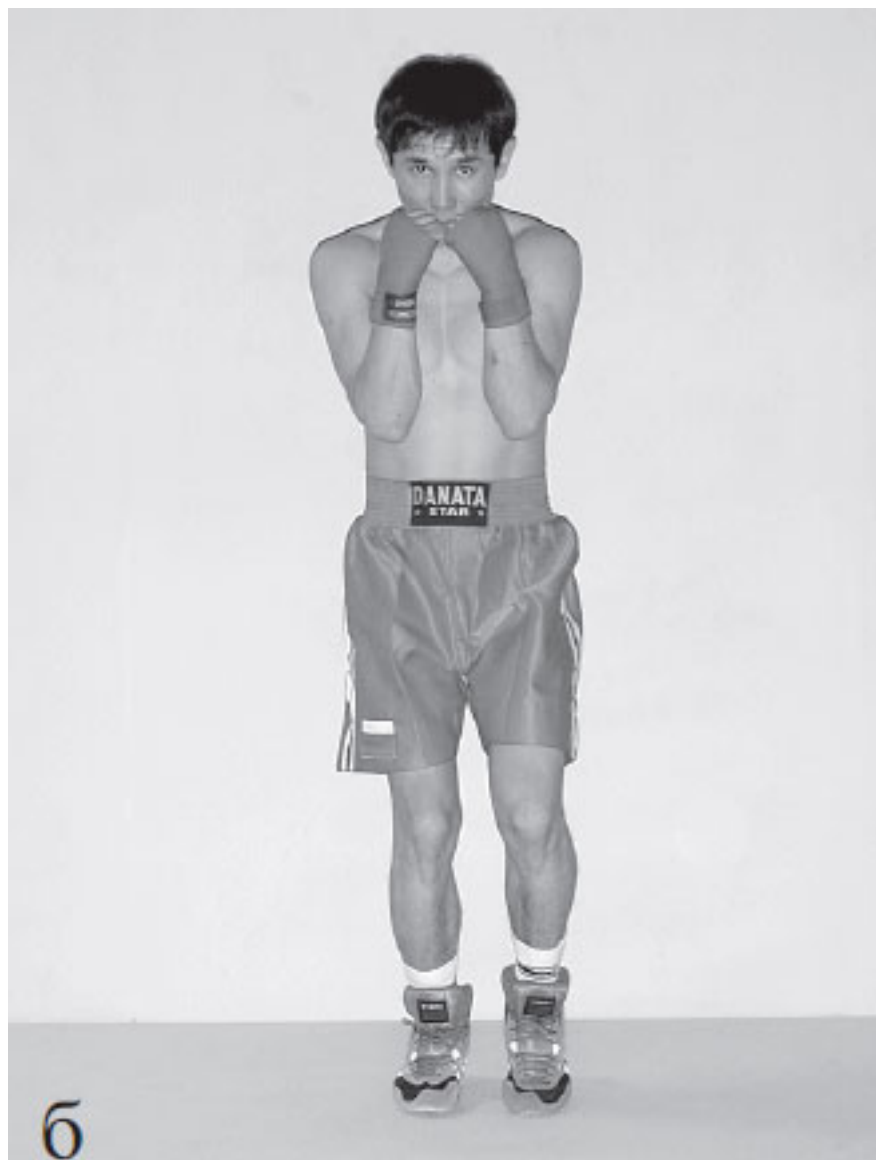


Упражнение 52

Примите исходное положение – фронтальное боевое положение боксера: стопы на ширине плеч, руки полусогнуты в локтевом суставе, кисти сжаты в кулаки, подбородок опущен. Из фронтальной стойки выполните движение вправо приставными боксерскими шагами. Начинает движение нога, расположенная впереди по движению. Вес тела должен быть распределен на передней части стоп (двигаться на носках). Выполните скользящий шаг вначале одной ногой на 25–30 см, за ней сразу же, как бы догоняя ее, переставьте на такое же расстояние другую ногу. Выполните аналогичные движения в левую сторону. Если вы выполняете упражнение в тренировочном зале, двигайтесь по кругу – 5 кругов влево, 5 кругов вправо. Темп выполнения быстрый.

Характер воздействия: упражнение эффективно вырабатывает легкость передвижения боксера на ринге. Укрепляет мышцы стоп и икроножные мышцы.



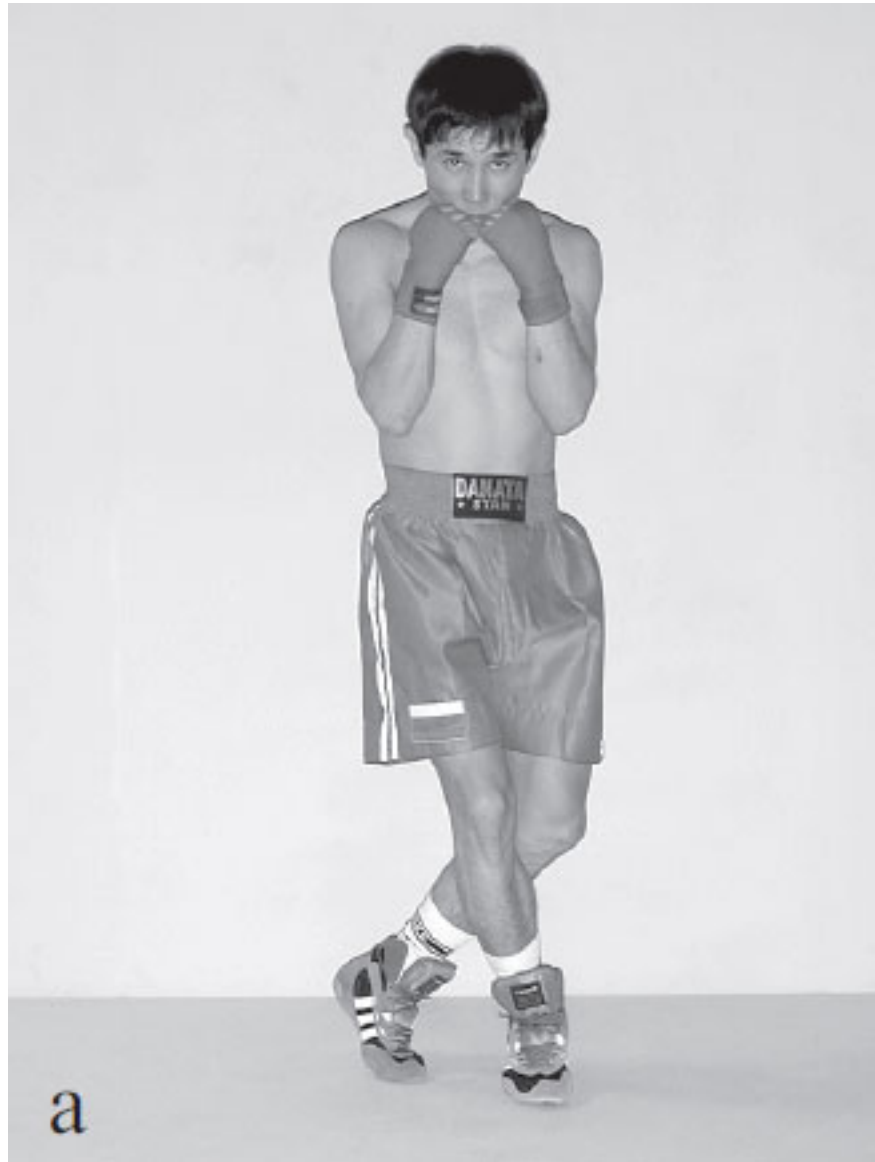


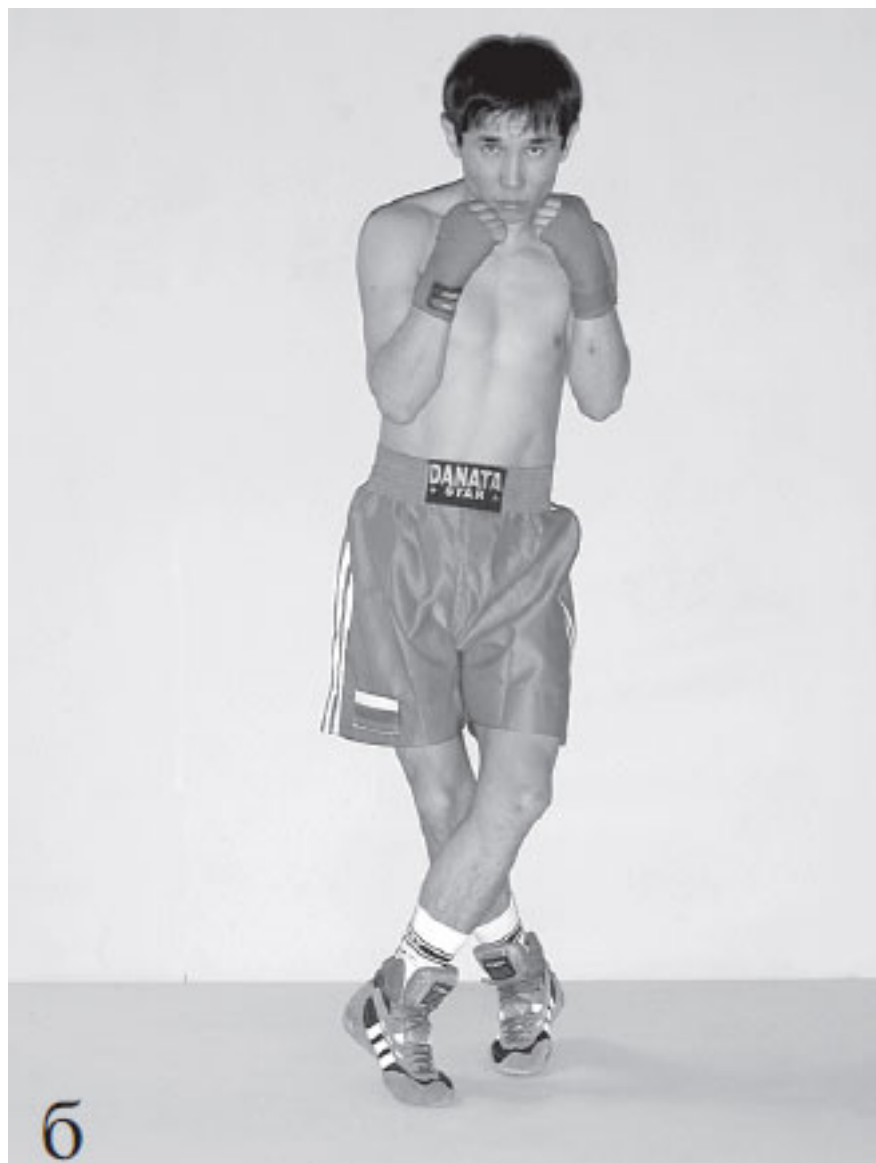
Упражнение 53

Техника выполнения: примите исходное положение – фронтальное боевое положение боксера: стопы на ширине плеч, руки полусогнуты в локтевом суставе, кисти сжаты в кулаки, подбородок опущен.

Из положения фронтальной стойки выполните движение боком вправо, скрещивая ноги и, как бы закручиваясь тазом. Во время продвижения скрестно меняйте положения ног. Затем выполните аналогичные движения в левую сторону. Темп выполнения быстрый. Если вы выполняете упражнение в тренировочном зале, двигайтесь по кругу – 5 кругов в правую сторону, 5 кругов в левую сторону.

Характер воздействия: упражнение эффективно развивает легкость и ловкость передвижения по рингу. Укрепляет мышцы стопы, икроножные мышцы и мышцы таза.





Упражнение 54

Техника выполнения: упражнение выполняется в паре с партнером.

Примите исходное положение – стоя спиной к партнеру в боевой стойке, партнер обхватывает ваши руки в области бицепсов. Из исходного положения, преодолевая сопротивление партнера, в максимально-скоростном для вас режиме выполните серию ударов руками. Варьируйте выполнение различных ударов – прямых, сбоку, снизу. Поменяйте стойку и выполните упражнение другой рукой. Количество повторений 10–25 раз.

Характер воздействия: упражнение эффективно вырабатывает взрывную и быструю силу, необходимые боксеру при выполнении ударов руками.

Важные моменты:

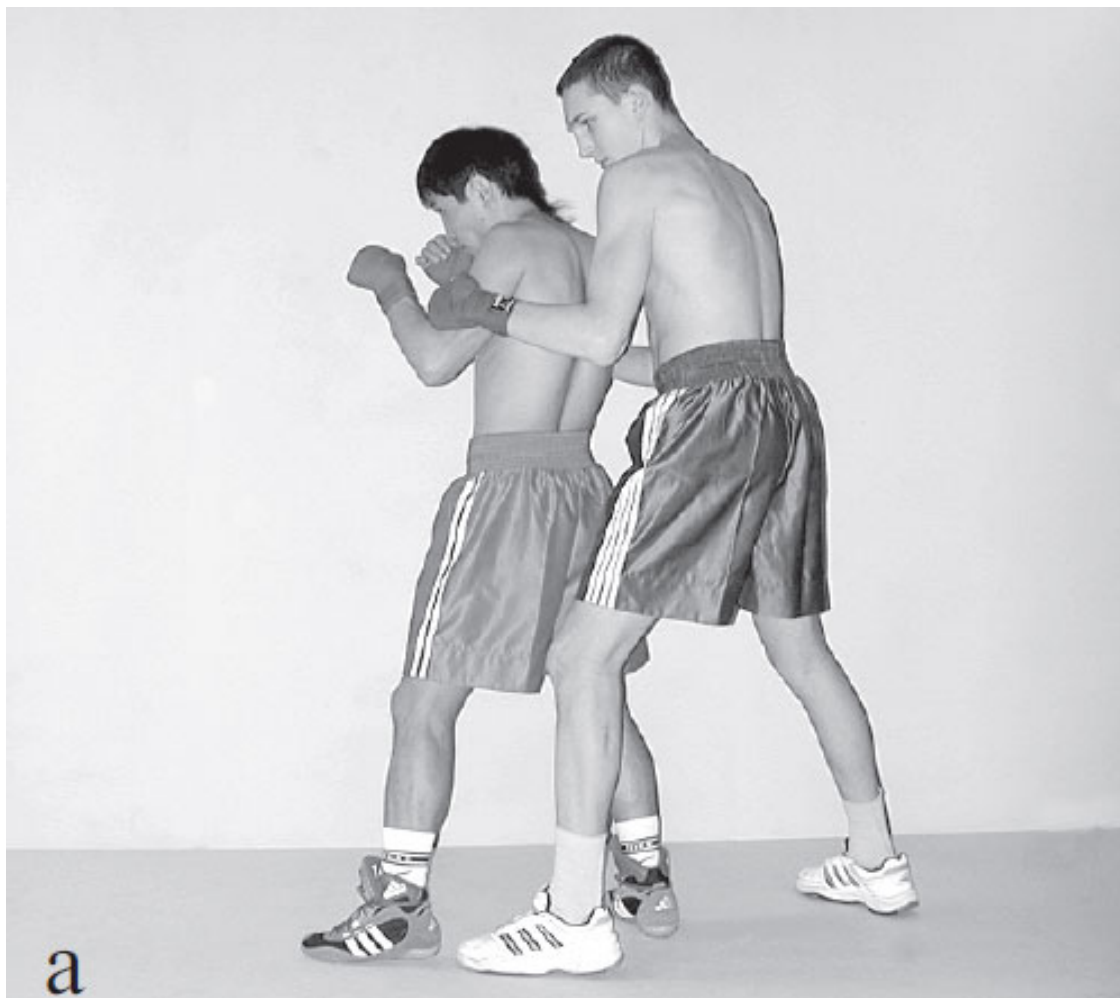
1. Упражнение можно выполнять как на количество, так и на время, стараясь за короткий временной отрезок, например 30 секунд, выполнить максимальное количество ударов.

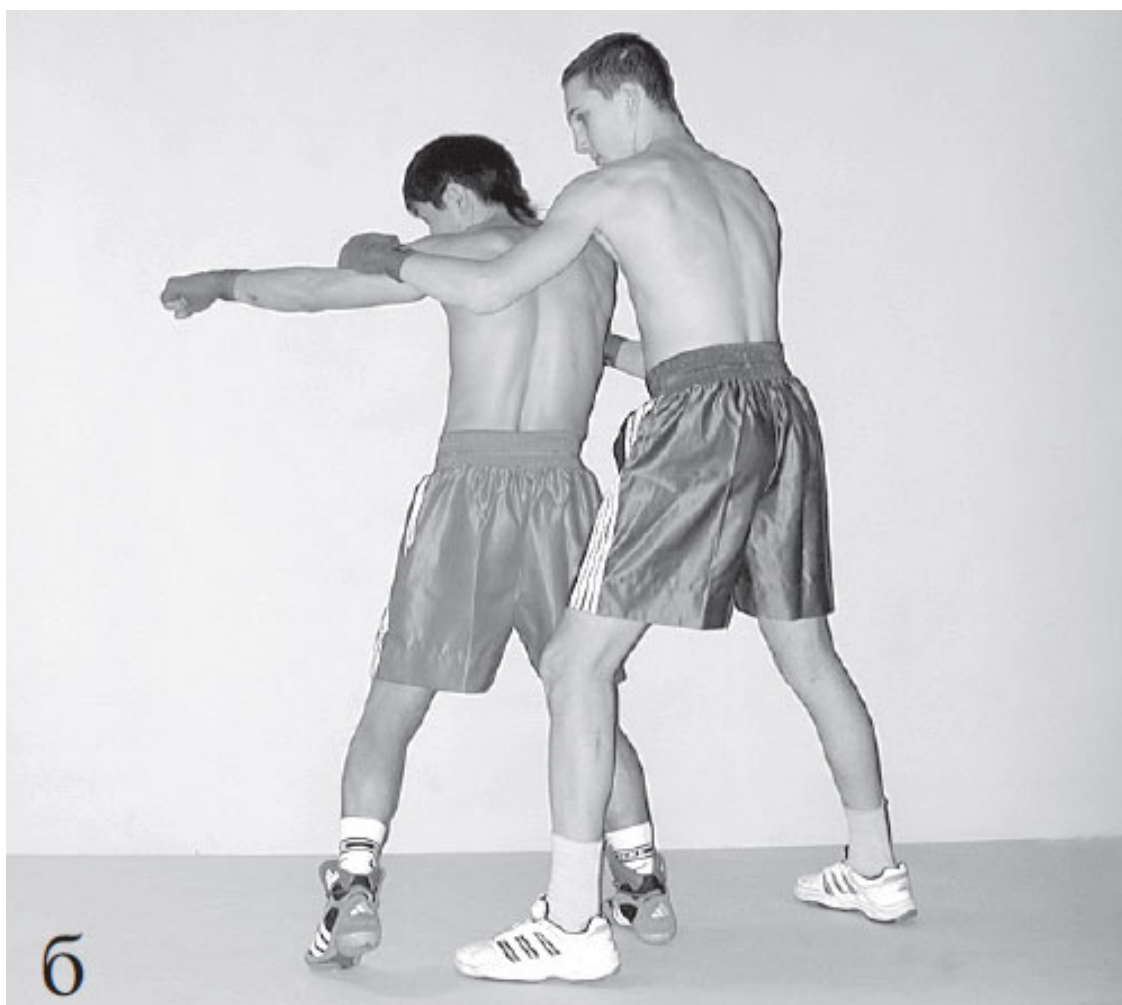
2. При потере скорости, вследствие усталости, прекратите выполнение до полного восстановления сил, затем снова выполните упражнение с максимальной быстротой, используя эффект силового последствия.

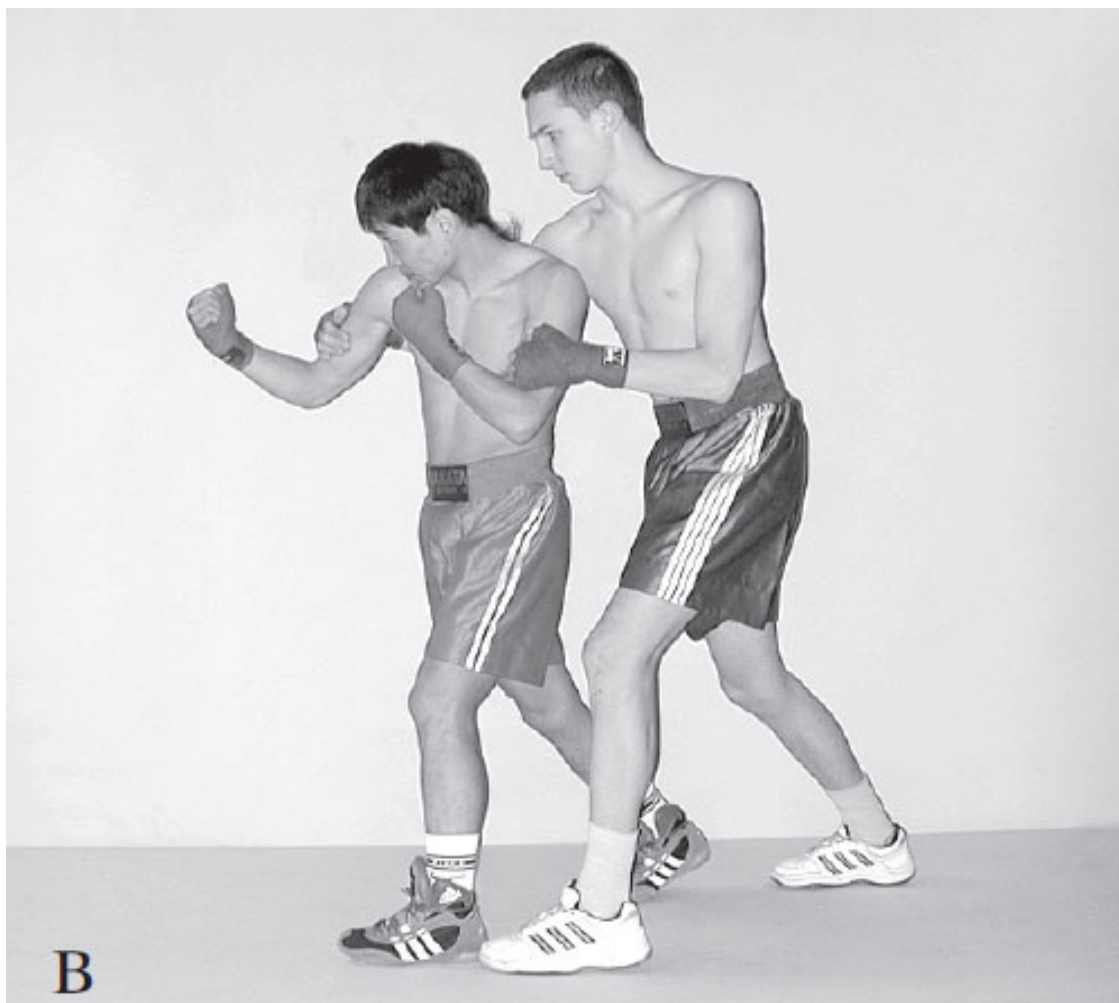
3. Контролируйте правильное выполнение техники ударов, включайте в работу туловище, ноги, тазобедренный отдел.

4. После серии силовых упражнений обязательно выполняйте расслабляющие и растягивающие упражнения, особенно на те группы мышц, которые участвовали в выполнении упражнения.

5. Контролируйте дыхание, сохраняя его непрерывным и глубоким, сопровождайте каждый удар резким выдохом.







Упражнение 55

Техника выполнения: упражнение выполняется в паре с партнером.

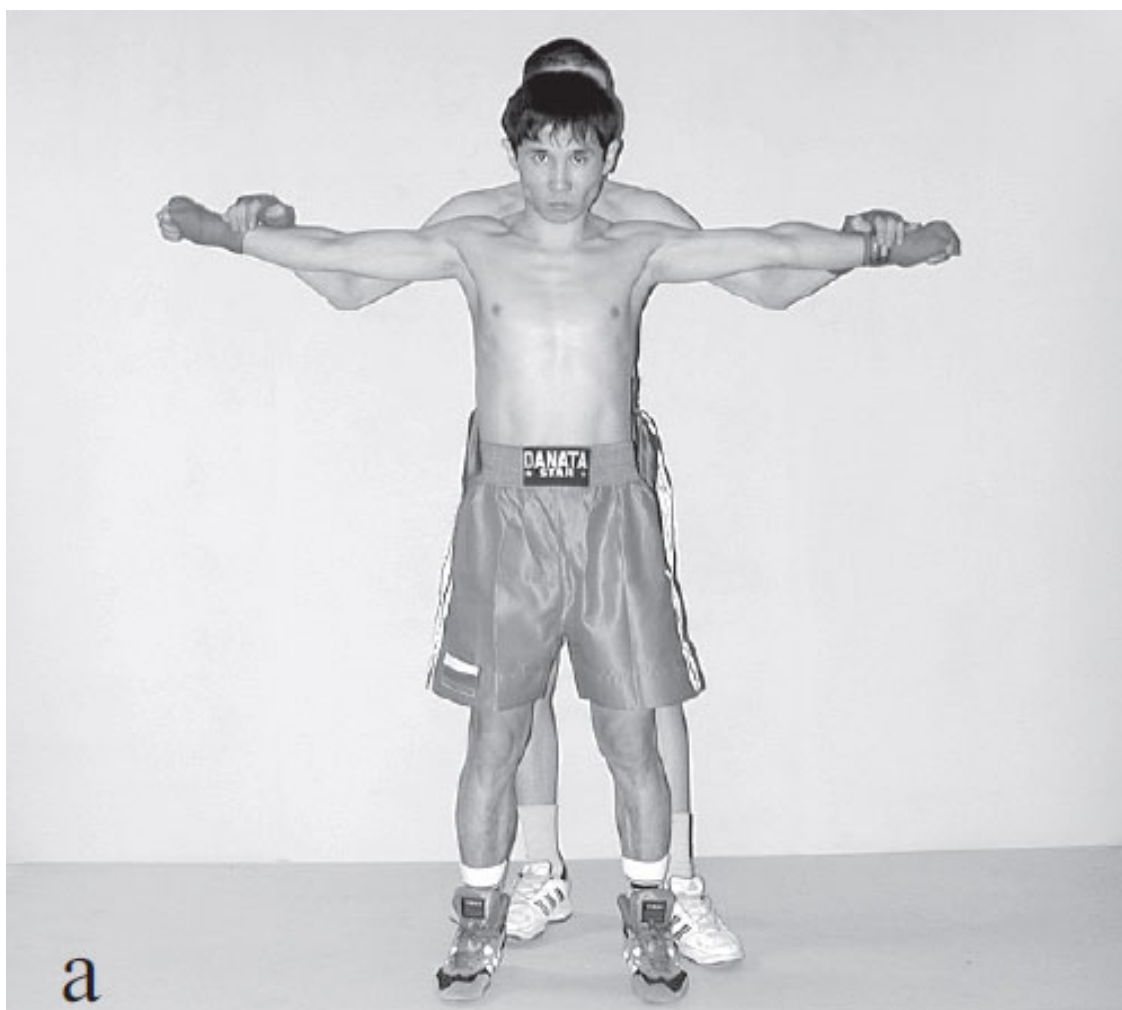
Примите исходное положение – стоя спиной к партнеру, ноги на ширине плеч, руки выпрямлены в стороны. Партнер удерживает ваши руки в области запястий.

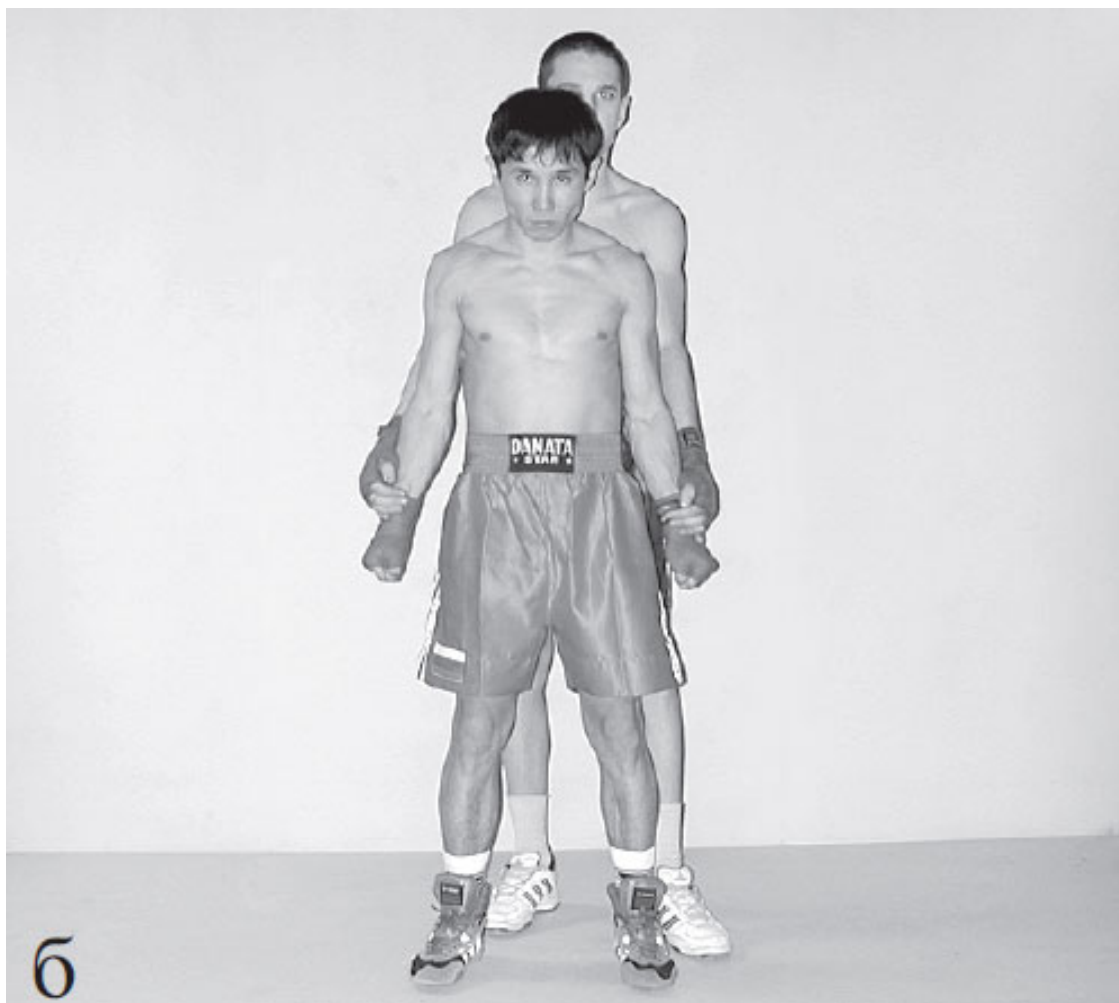
Из этого положения, преодолевая сопротивление рук партнера, старайтесь опустить руки через стороны вниз. Затем из положения руки внизу, старайтесь обратно поднять их в стороны, также преодолевая сопротивление партнера. Темп выполнения медленный. Количество повторений 10–20 раз.

Характер воздействия: упражнение является одним из специально-подготовительных упражнений, направленных на развитие специальной силы боксера, а также силовой выносливости. Эффективно развивает силу мышц рук, плечевого пояса и груди.

Важные моменты:

1. Старайтесь максимально напрягать мышцы рук во время выполнения упражнения, и изолировать те мышцы, которые не участвуют при выполнении движений.
2. Старайтесь до конца поднимать и опускать руки, преодолевая сопротивление партнера.
3. Контролируйте дыхание: подъем и опускание рук выполняйте на выдохе.





Упражнение 56

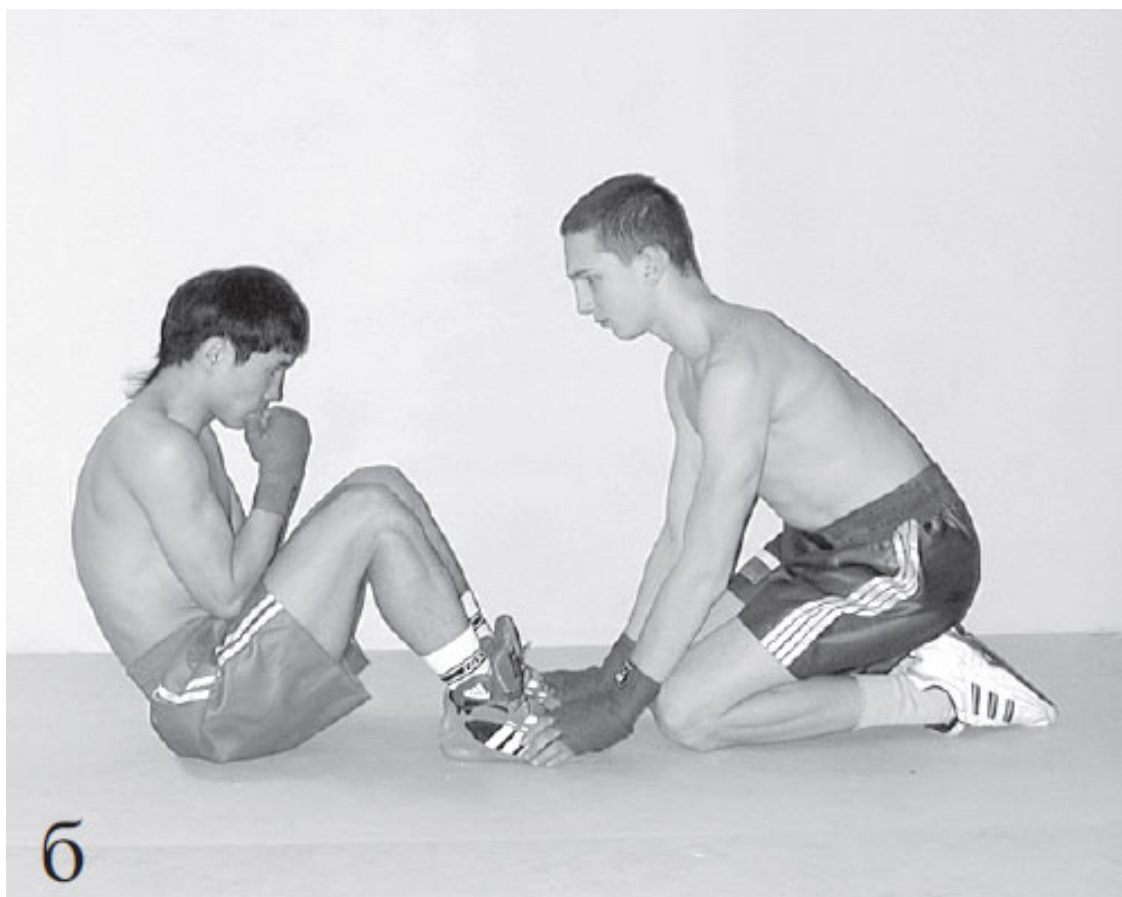
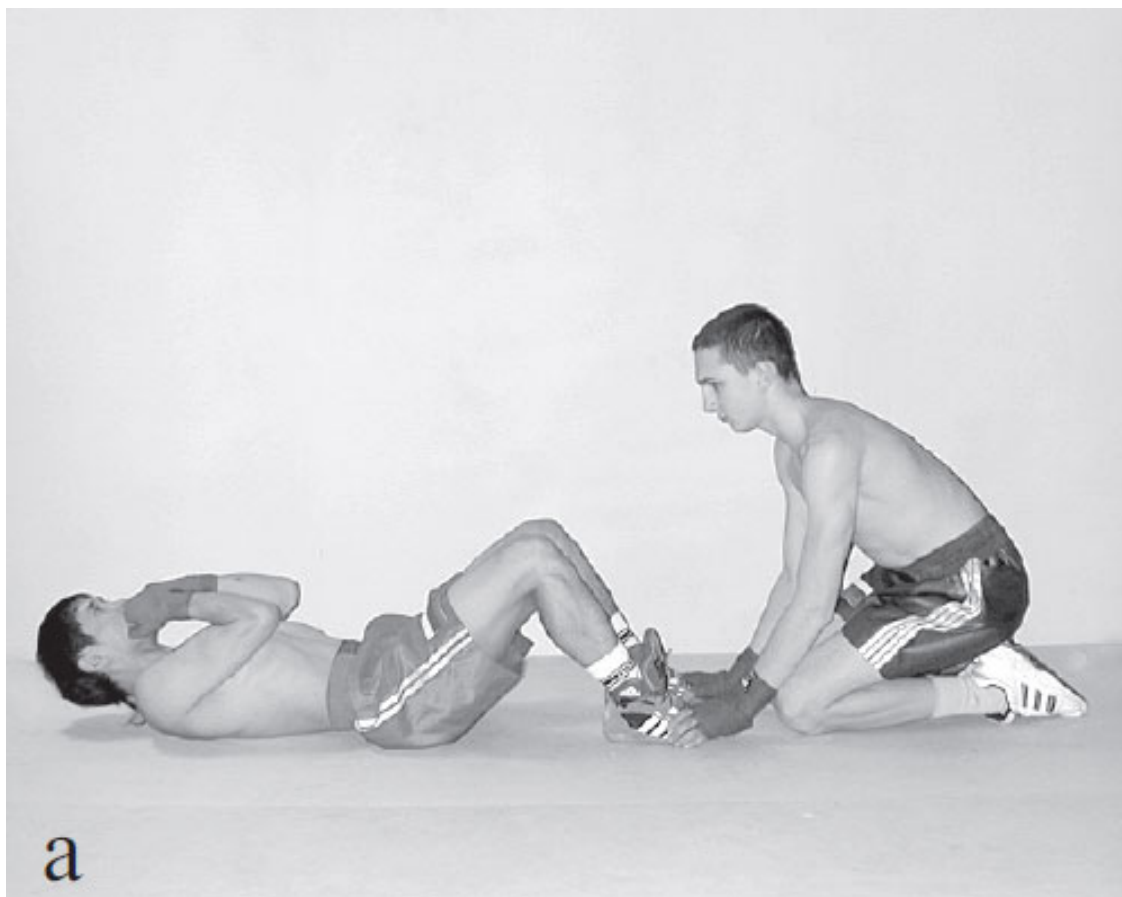
Техника выполнения: упражнение выполняется в паре с партнером.

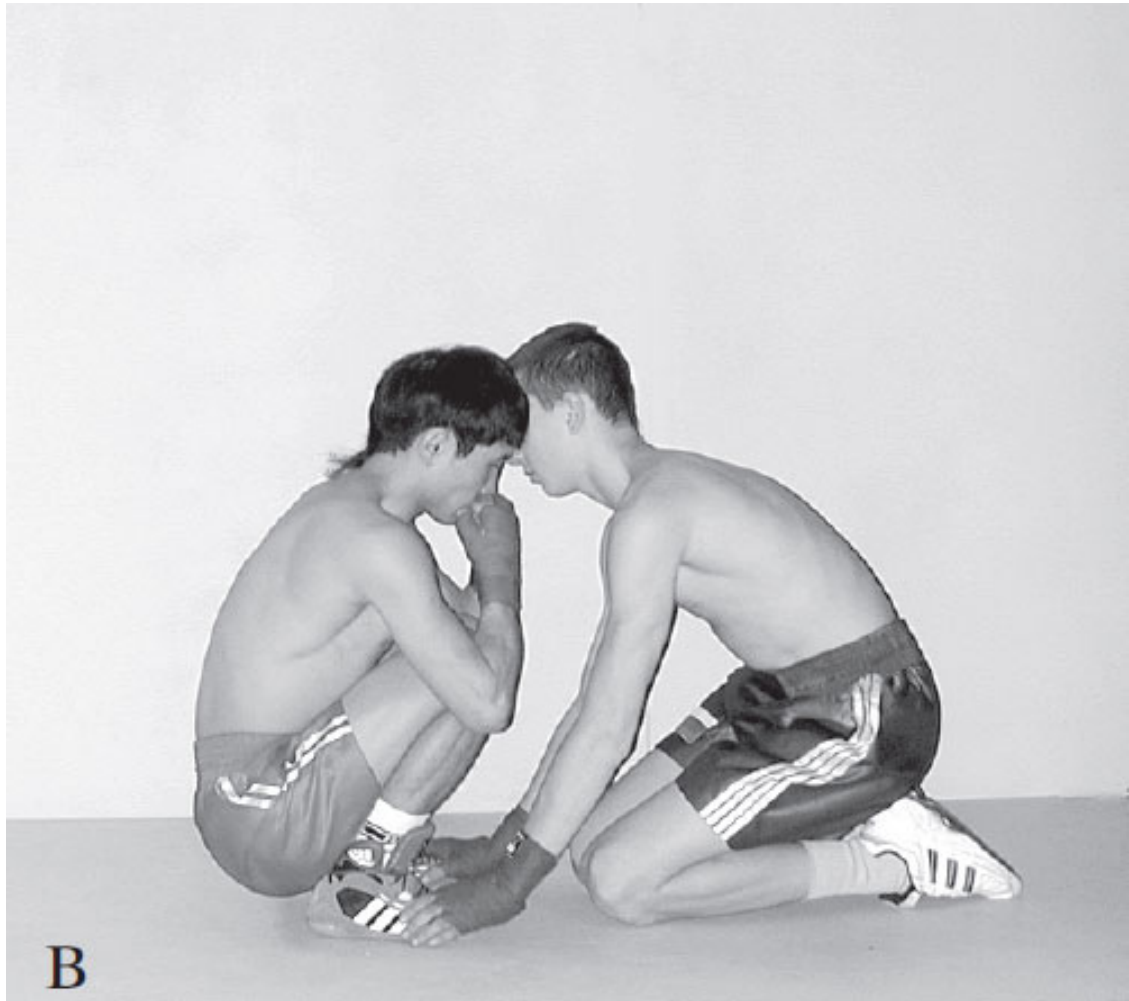
Примите исходное положение – сидя на поверхности, ноги согнуты в коленном суставе, стопы прижаты к поверхности, руки полусогнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки, подбородок опущен. Партнер удерживает ваши стопы. Из этого положения опустите верхнюю часть туловища на поверхность. Затем поднимите туловище вверх по направлению к стопам и займите положение сидя на корточках. Не останавливаясь, поднимитесь до вертикального положения. Партнер контролирует неподвижность ваших стоп. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 10–15 раз.

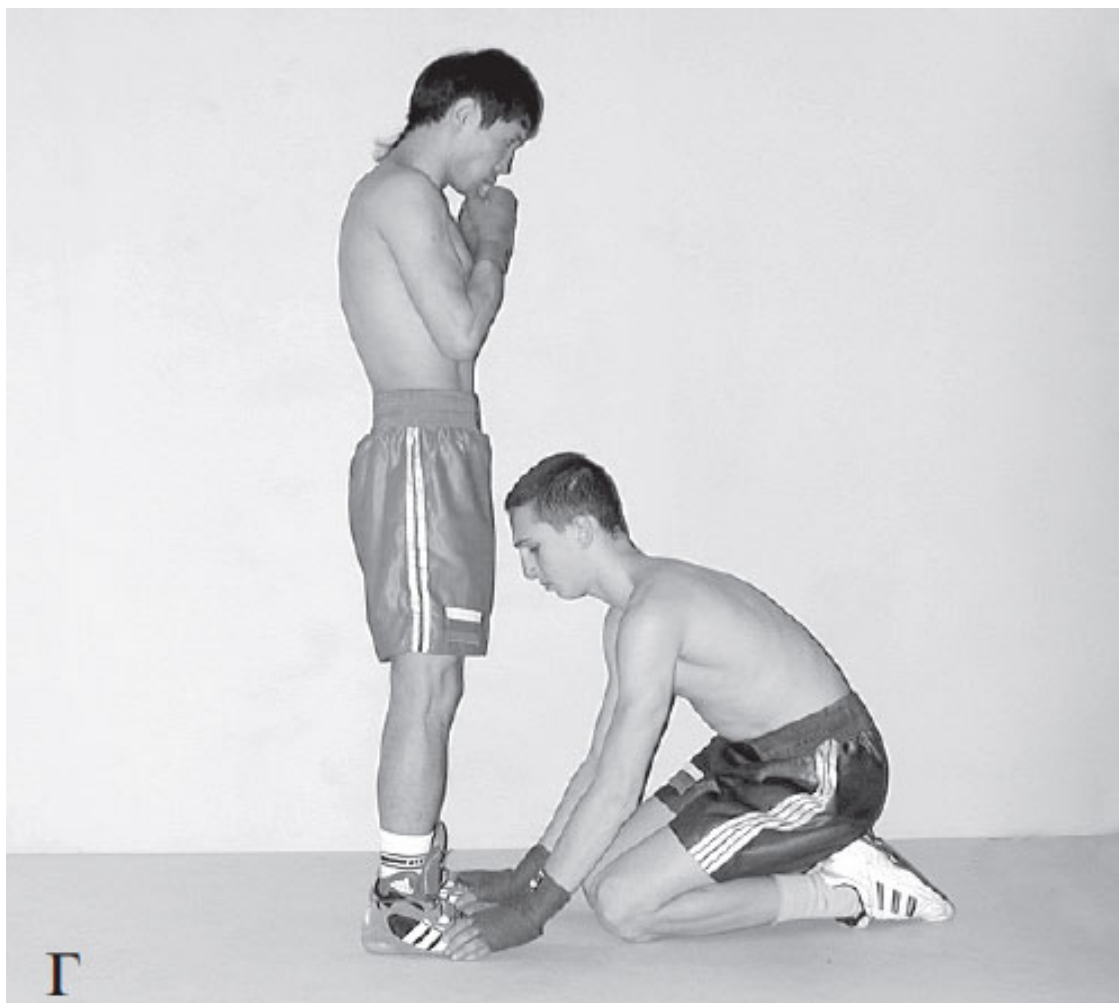
Характер воздействия: упражнение эффективно укрепляет мышцы брюшного пресса.

Важные моменты:

1. Старайтесь выполнять упражнение непрерывно, без пауз, на один счет.
2. Стремитесь поднимать туловище вверх не за счет работы мышц ног, а максимальным напряжением мышц брюшного пресса.
3. Подъем туловища выполняйте на выдохе, возврат в исходное положение – вдох.







Упражнение 57

Техника выполнения: упражнение выполняется в паре с партнером.

Примите исходное положение – упор лежа на ладонях, партнер удерживает ваши ноги за лодыжки над поверхностью. Из этого положения, используя разные направления – вперед-назад, по кругу, выполните передвижение на руках. Чем шире расставлены руки и чем выше уровень подъема ваших ног, тем выше нагрузка. Темп выполнения быстрый. Количество повторений – непрерывное выполнение в течение одной минуты.

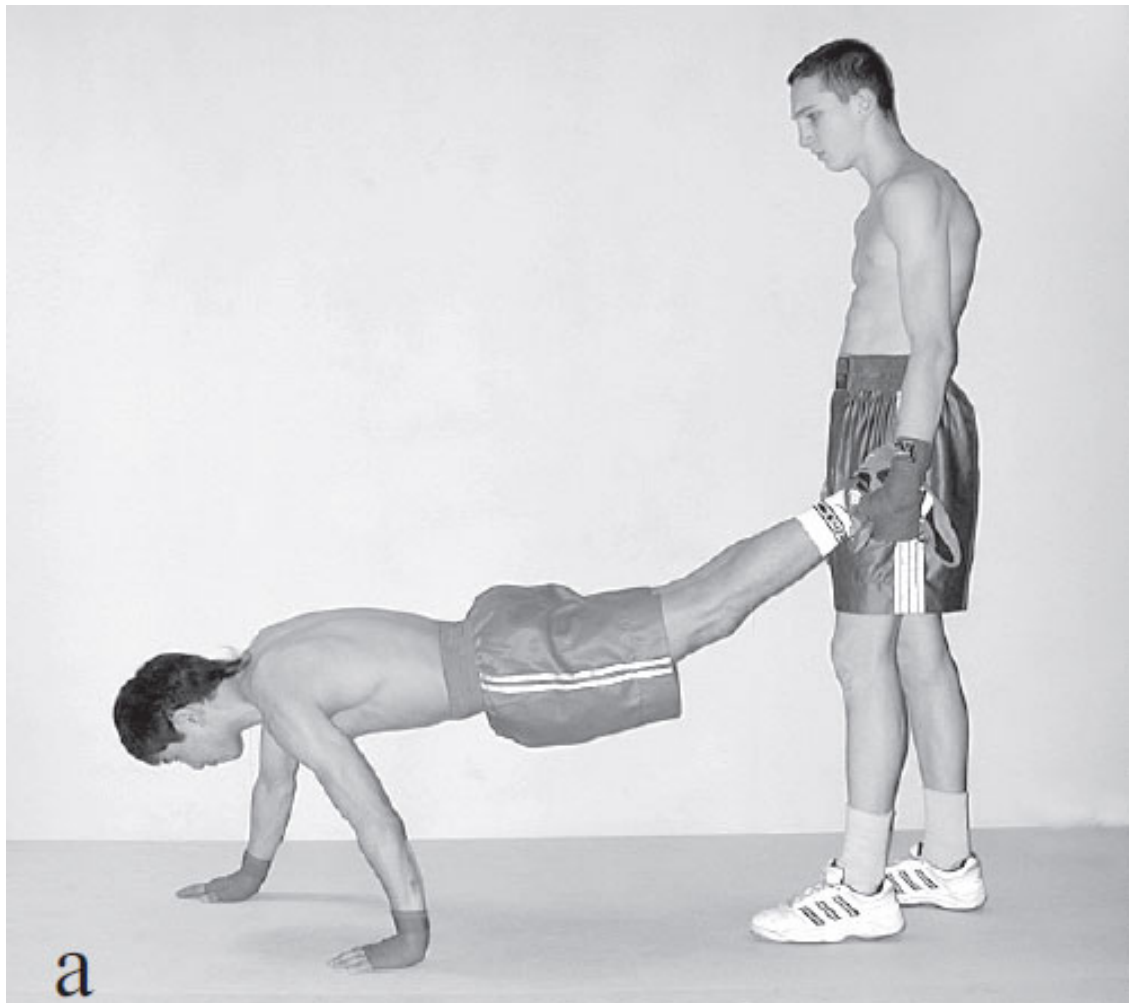
Вариант выполнения:

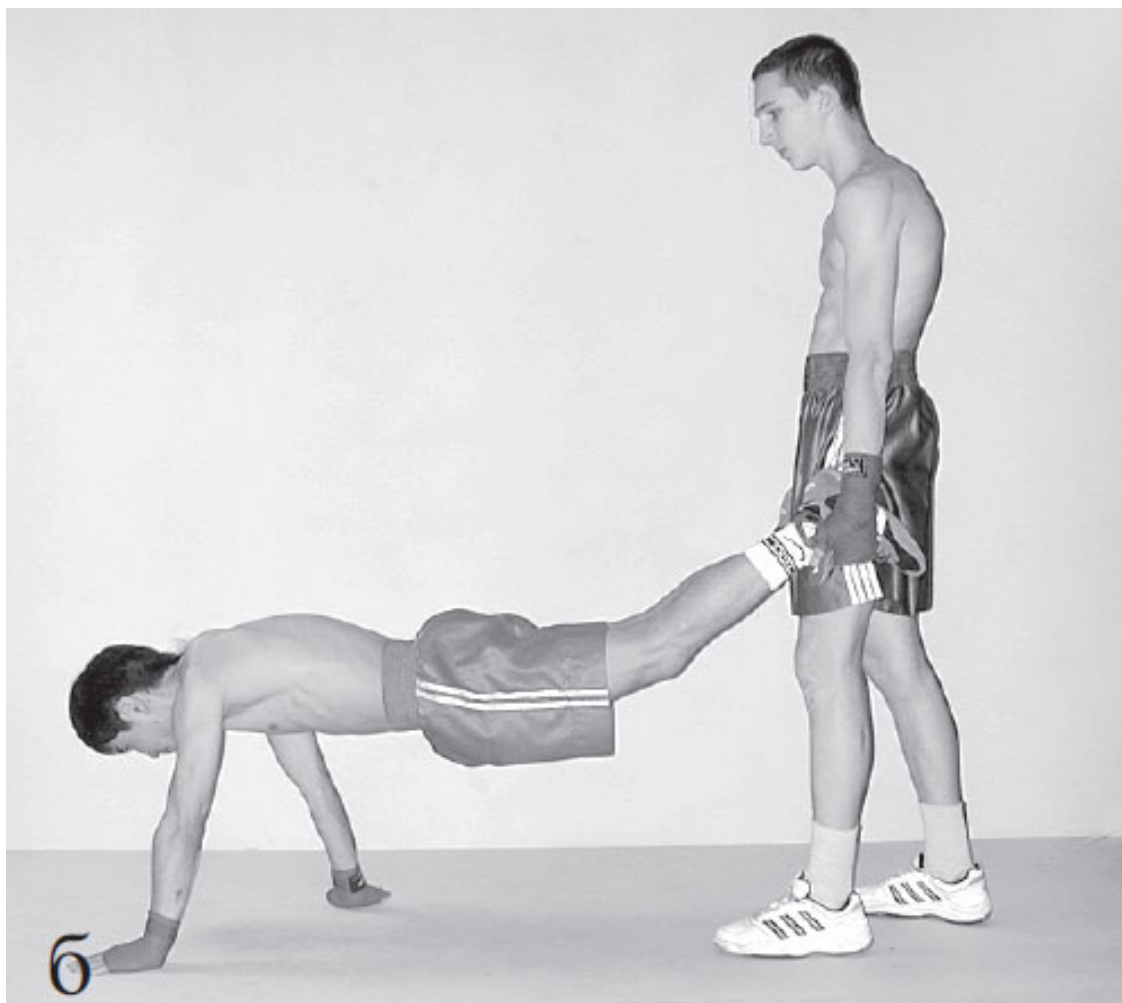
а) из исходного положения, резко отталкиваясь двумя руками от поверхности, выполните продвижение вперед. Темп выполнения быстрый. Количество повторений – одна минута.

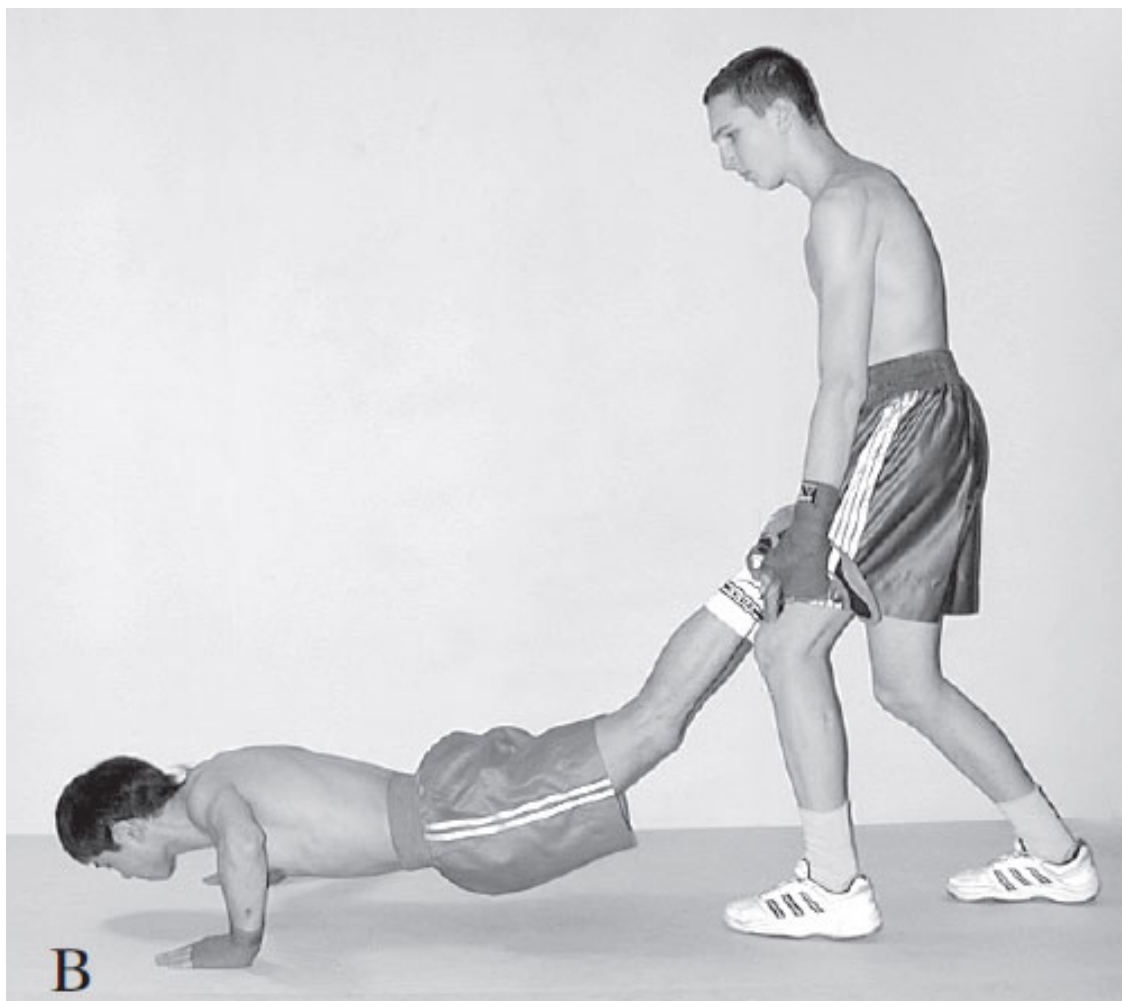
Характер воздействия: упражнение развивает выносливость, координацию, чувство равновесия. Укрепляет кисти рук, запястья, а также мышцы груди и плечевого пояса.

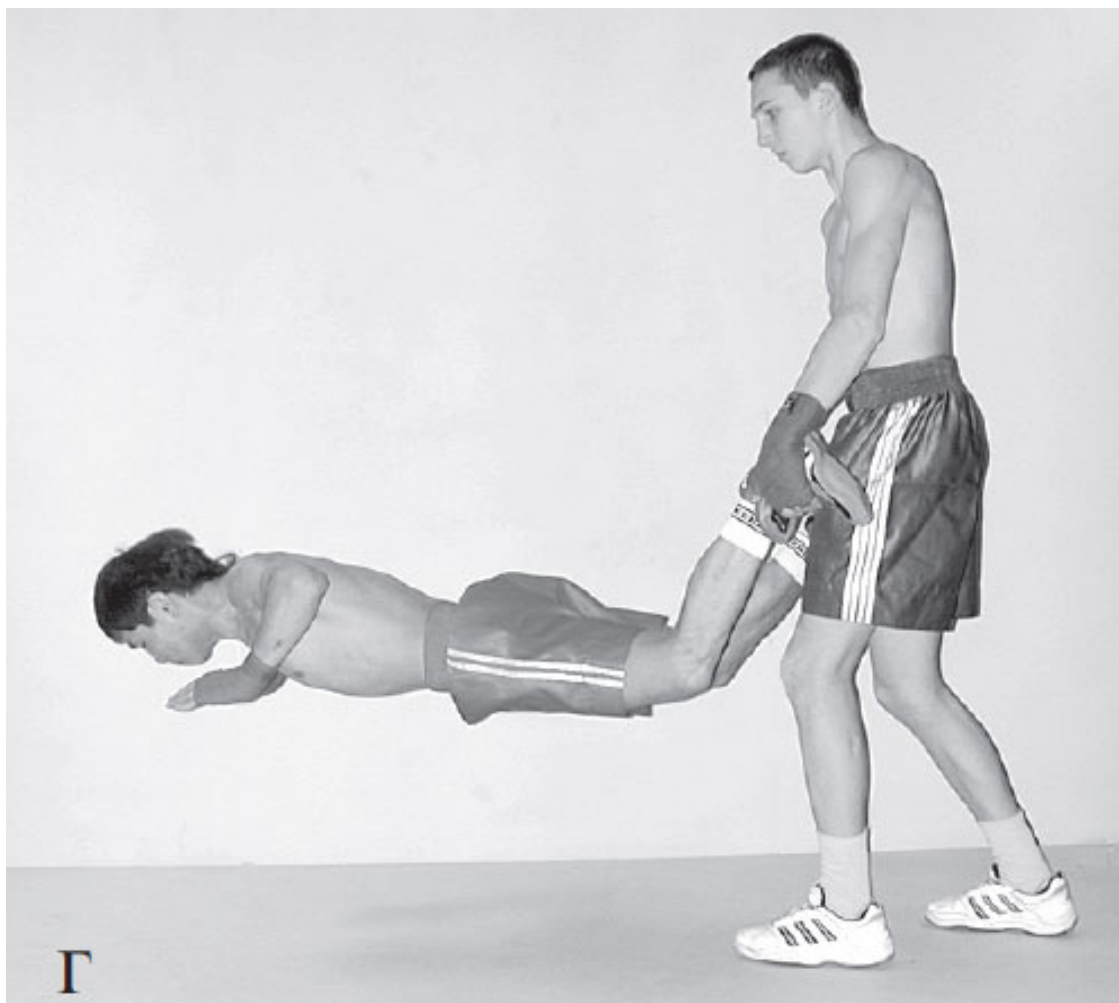
Важные моменты:

1. Чтобы избежать травм, контролируйте действие партнера.
2. Не рекомендуем выполнять вариант выполнения данного упражнения тем, кто имел травмы запястий.
3. Обязательно варьируйте направление выполнения и используйте в тренировках второй вариант данного упражнения.
4. Контролируйте дыхание, сохраняя его ритмичным и глубоким.









Упражнение 58

Техника выполнения: упражнение выполняется в паре с партнером.

Данное упражнение является условным имитационным боем в игровом режиме.

Цель данного упражнения – используя технико-тактические действия, применяя различные удары руками, боксерские передвижения, защиты, атаки и контратаки, уклоны, нырки, попытаться дотронуться до партнера рукой или ногой. Упражнение выполняется в течение одного раунда (две минуты).

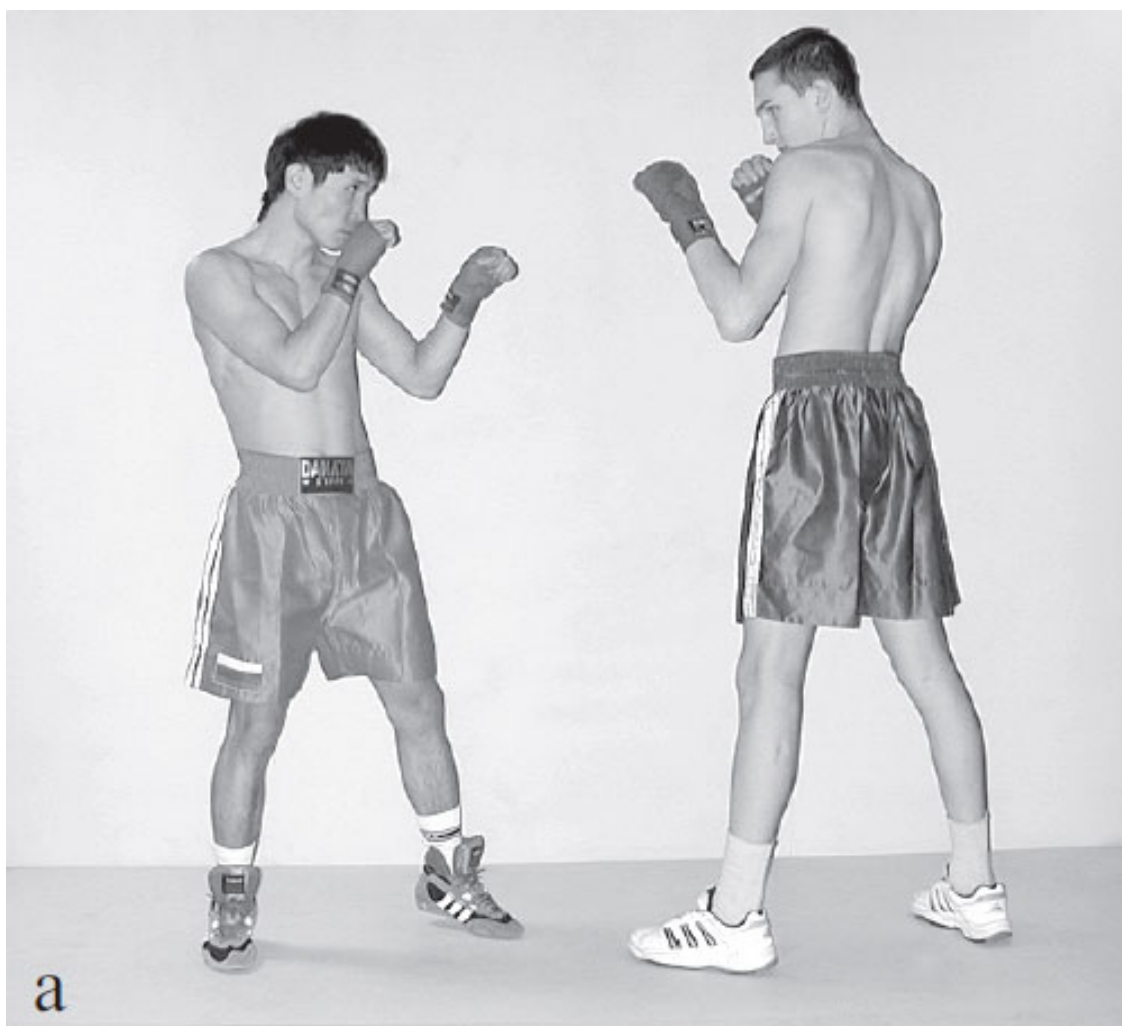
Характер воздействия: упражнение помогает совершенствовать техническое мастерство боксеров, умение вести ближний бой, развивает специальные качества – выносливость, быстроту, ловкость, оперативное мышление, прогнозирование обстановки. Дает возможность закрепить определенные технико-тактические комбинации в условиях обстановки, приближенной к боевой.

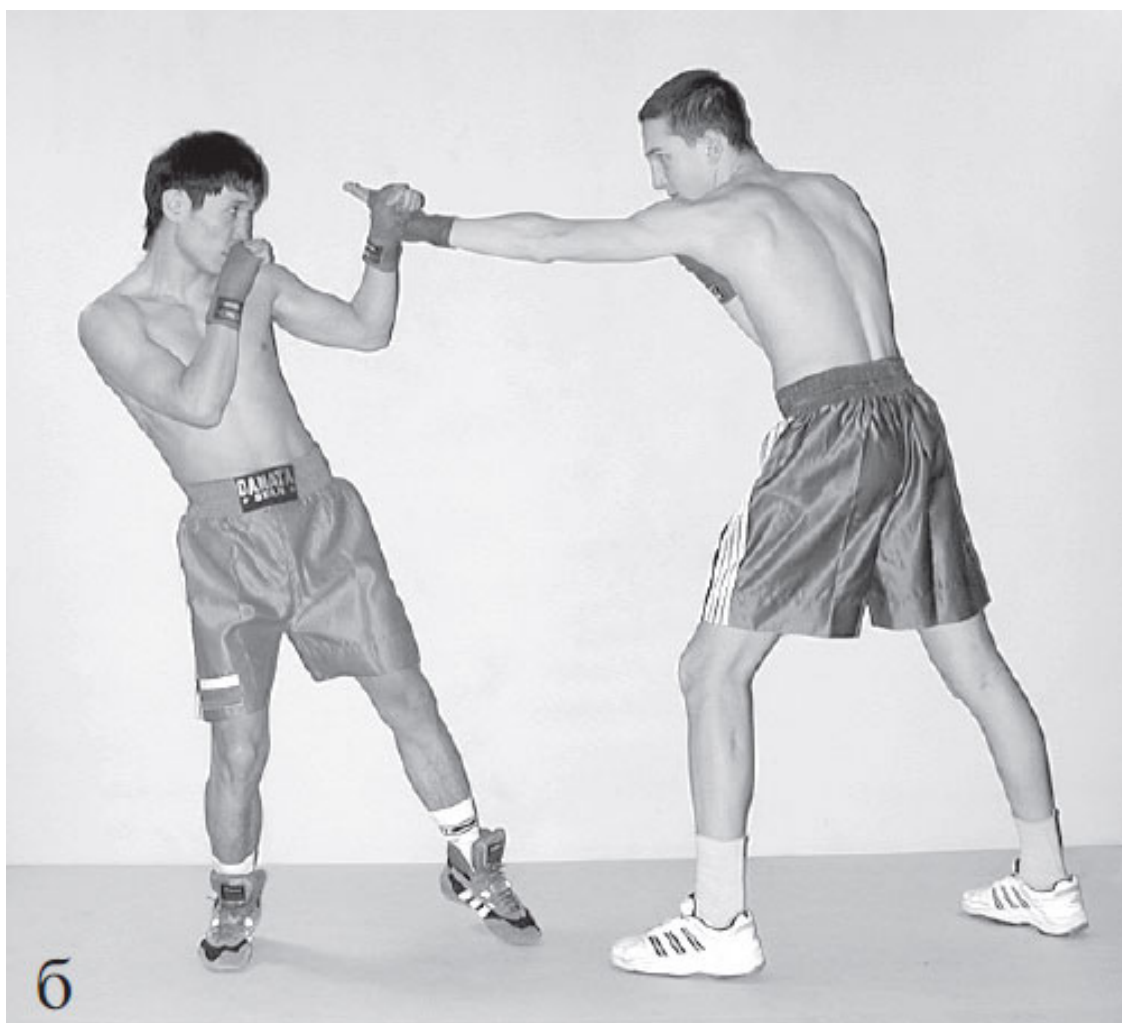
Важные моменты:

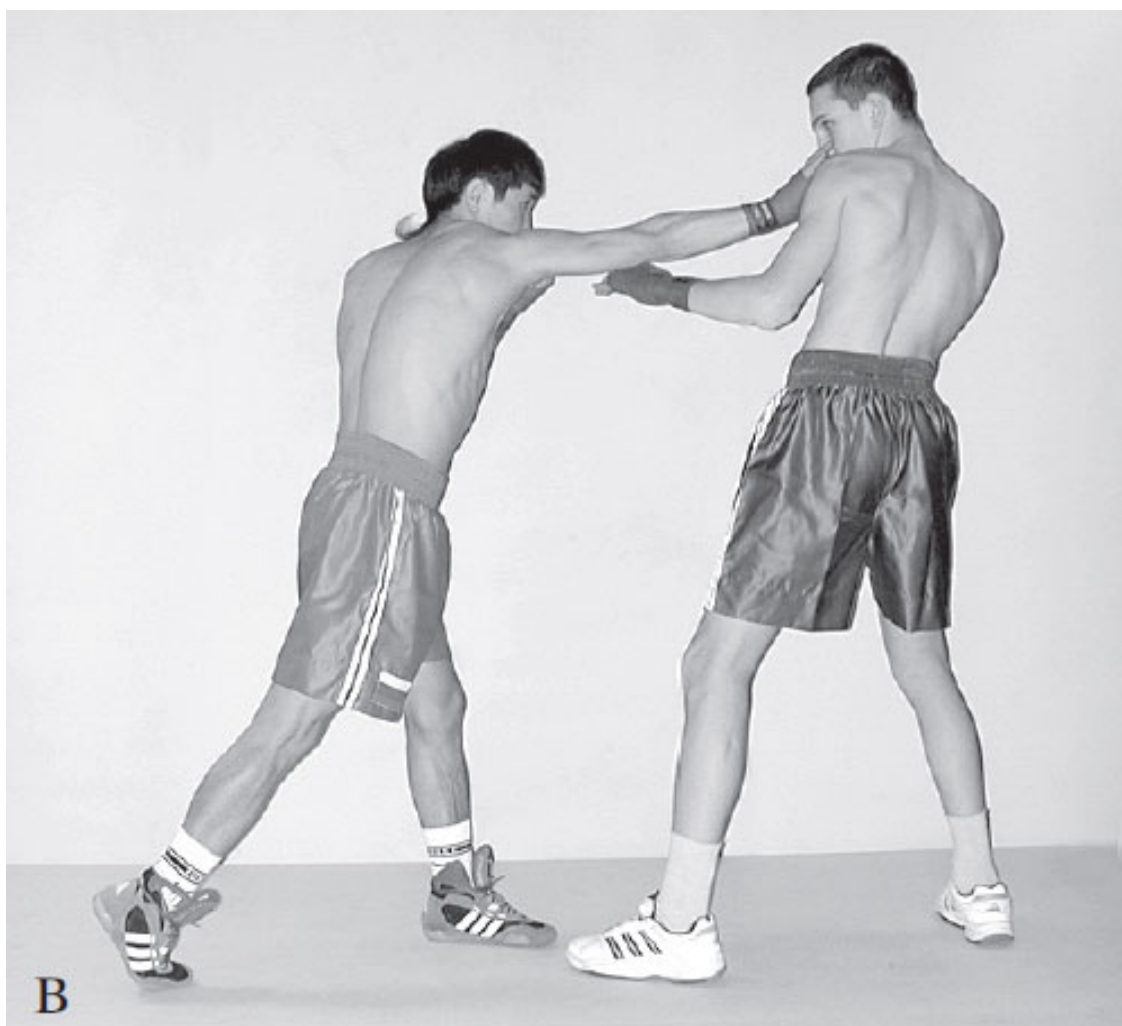
1. Используйте все свои технические знания в борьбе за устойчивость, за выгодное положение, нырки, уклоны назад и в стороны при попытке партнера дотронуться до вас рукой или ногой.

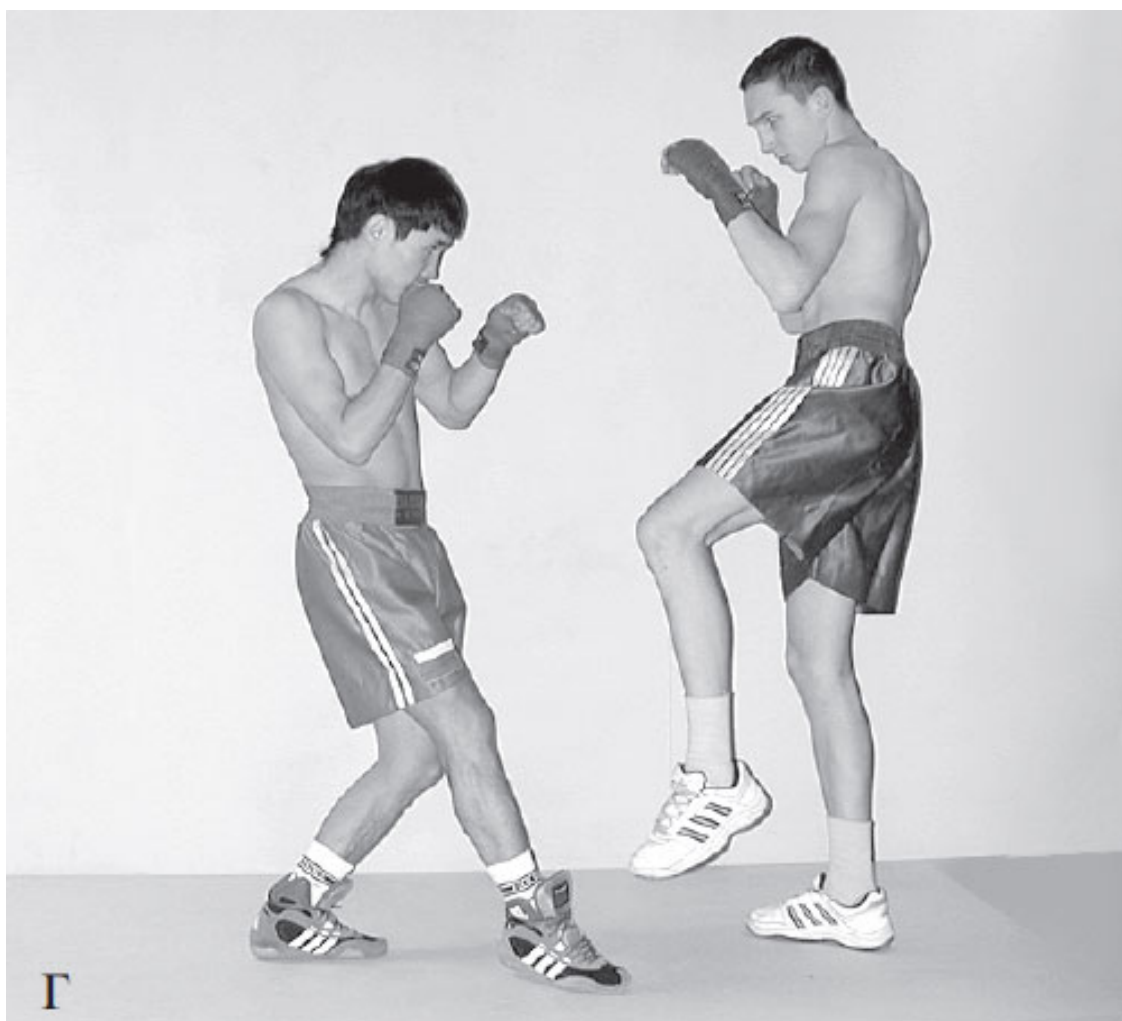
2. Рекомендуем использовать данное упражнение в начале или в конце тренировки.

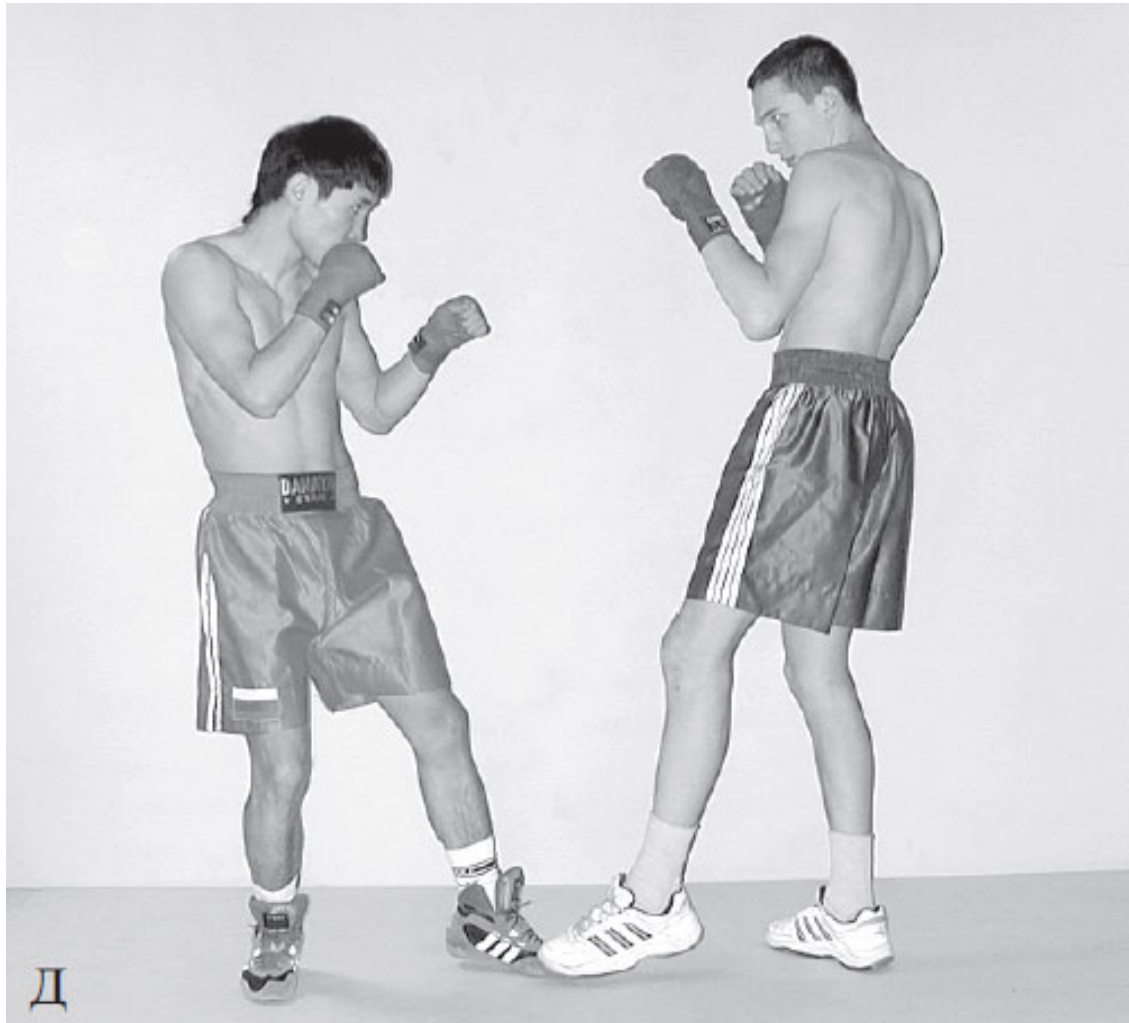
3. Контролируйте дыхание, сохраняя его ритмичным и глубоким на протяжении всего раунда.









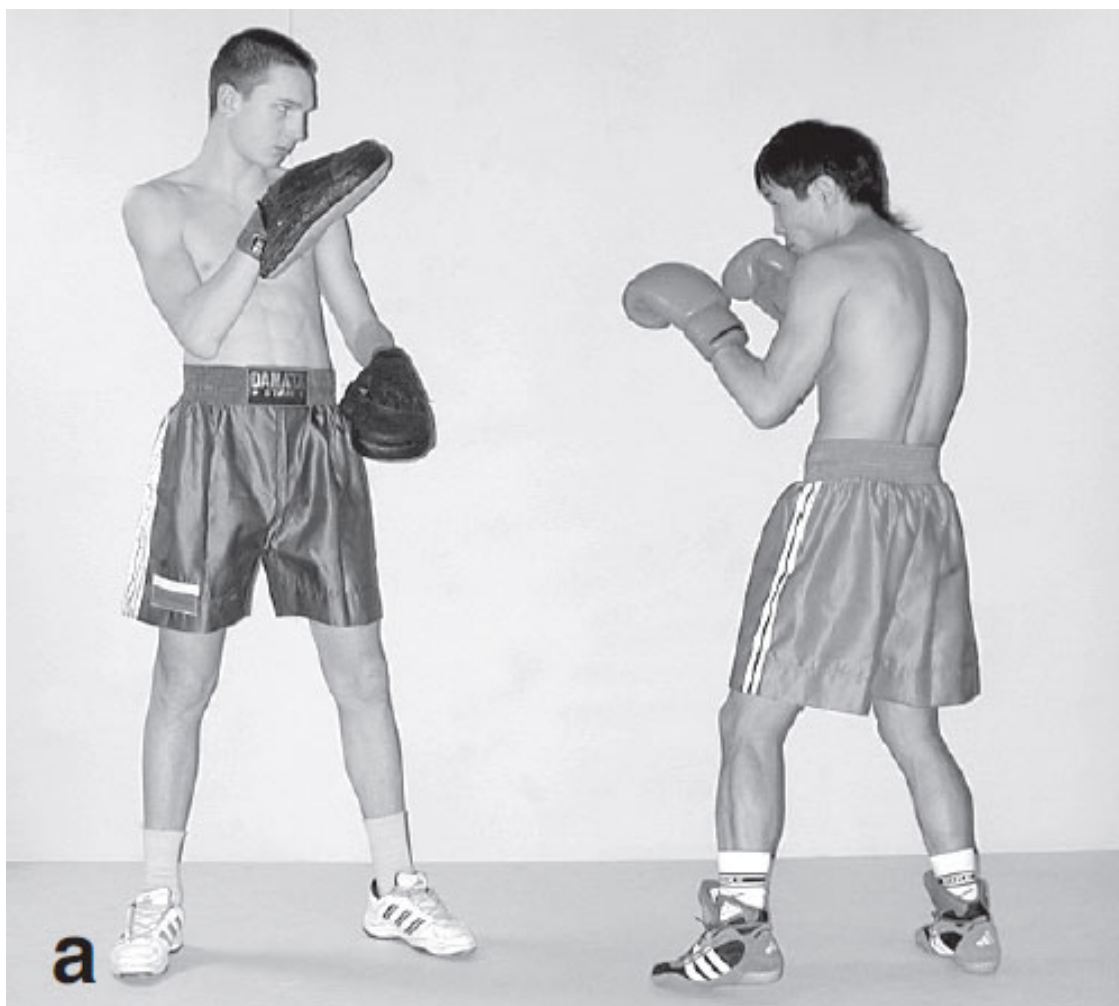


Упражнения с лапами

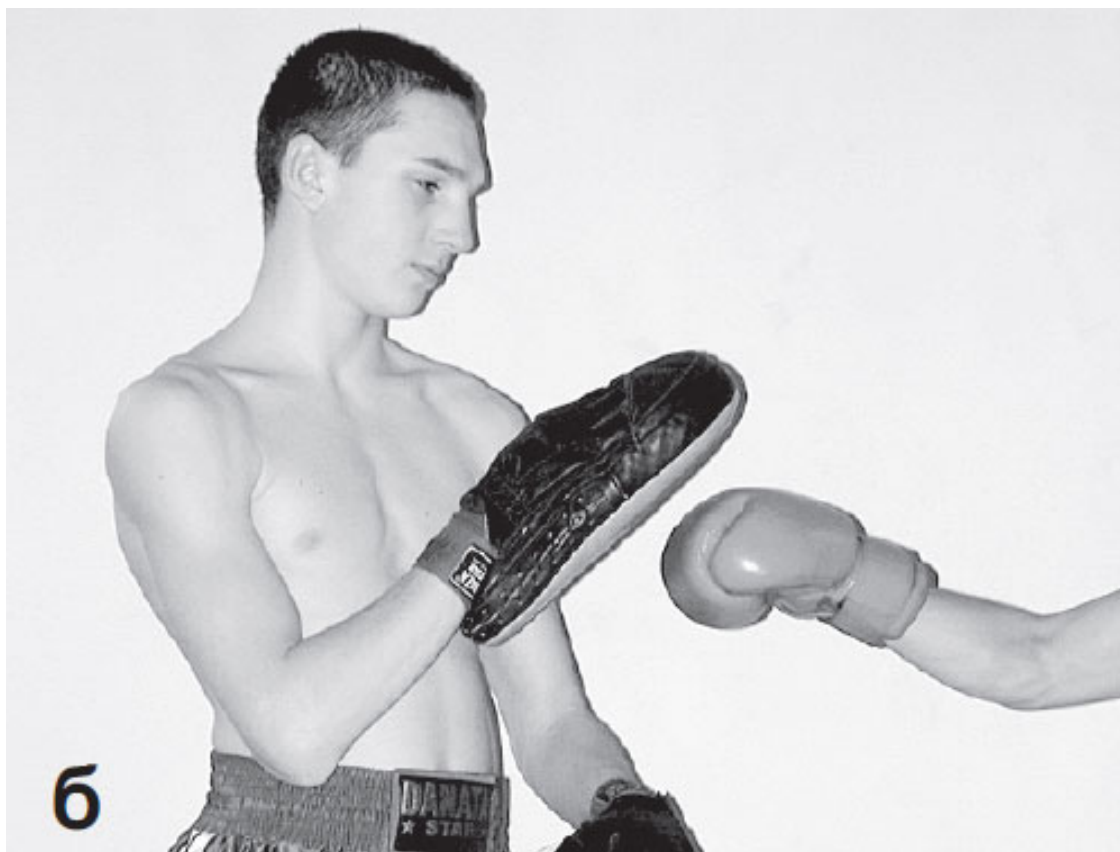
Боксер должен систематически отрабатывать технические приемы на специальных снарядах, которые помогают развивать необходимые физические качества, изучать и совершенствовать технико-тактические действия. Одним из основных специальных снарядов используемых на занятиях по боксу являются боксерские лапы.

Упражнения с лапами используются для формирования координации движений, изучения и закрепления тактических действий; развития выносливости, быстроты движений, овладение чувством дистанции и времени; умения расслабляться и правильно распределять мышечные усилия. Вначале обучения лапы применяют для изучения основной техники бокса и ее закрепления. С помощью упражнений с лапами боксер быстрее овладевает ею. После основной части занятий, преподаватель надев боксерские лапы предлагает выполнять ученику наиболее простые передвижения, удары и защиты. При этом контролируя и исправляя ошибки.

Для правильной постановки ударов на боксерских лапах важно, чтобы преподаватель придавал лапам правильное положение. Важно, чтобы преподаватель владел умением правильно амортизировать действия ударов боксеров. Не откидываясь назад, не отводя лапы в стороны, что мешает боксеру вырабатывать точность удара и чувство дистанции. Правильная амортизация ударов предохраняет руки боксеров и тренеров от травм, позволяет боксерам правильно оценивать эффективность своих ударов.



а



Совершенствование прямых ударов

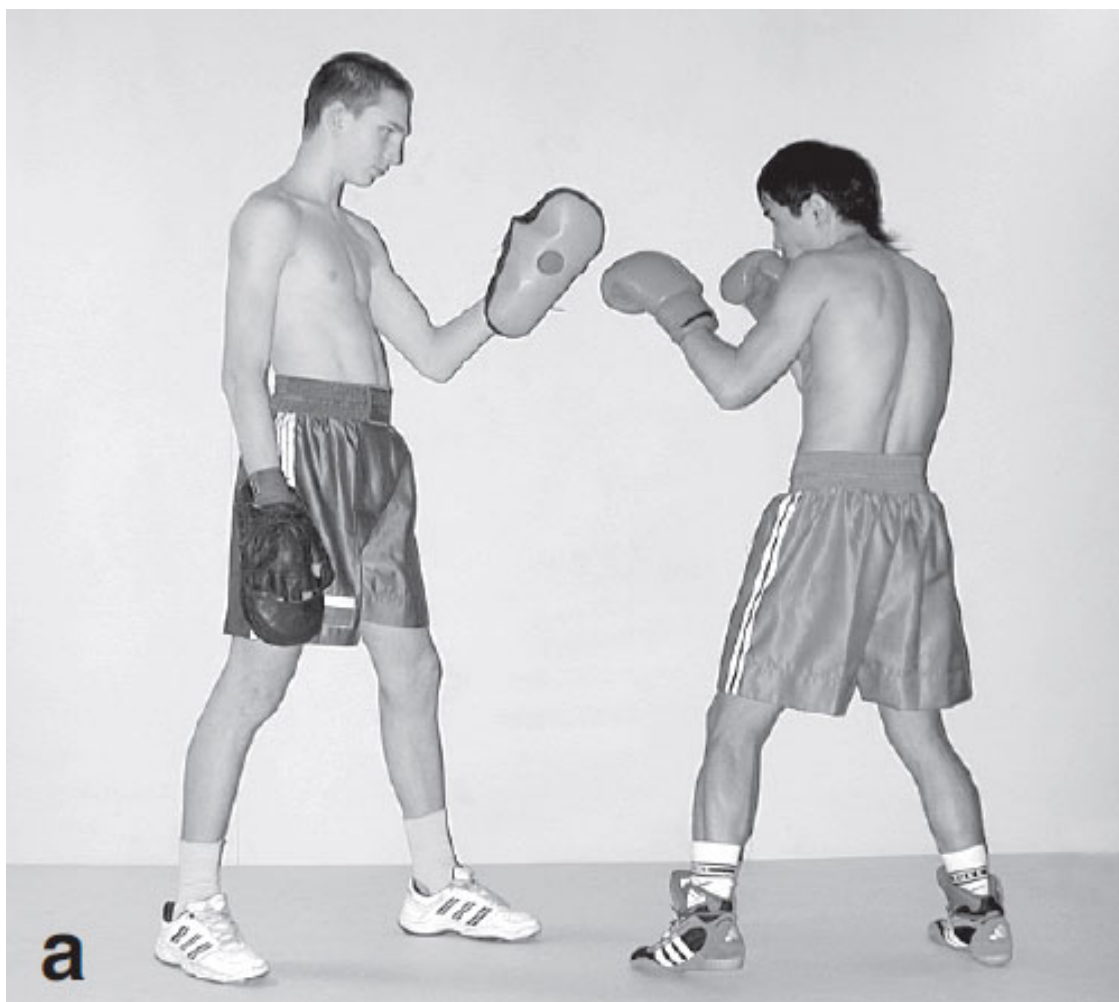
В момент соприкосновения с перчаткой тренер выполняет кистью движение сверху-вниз, тем самым смягчая удар. При постановке серийных разнотипных ударов положение

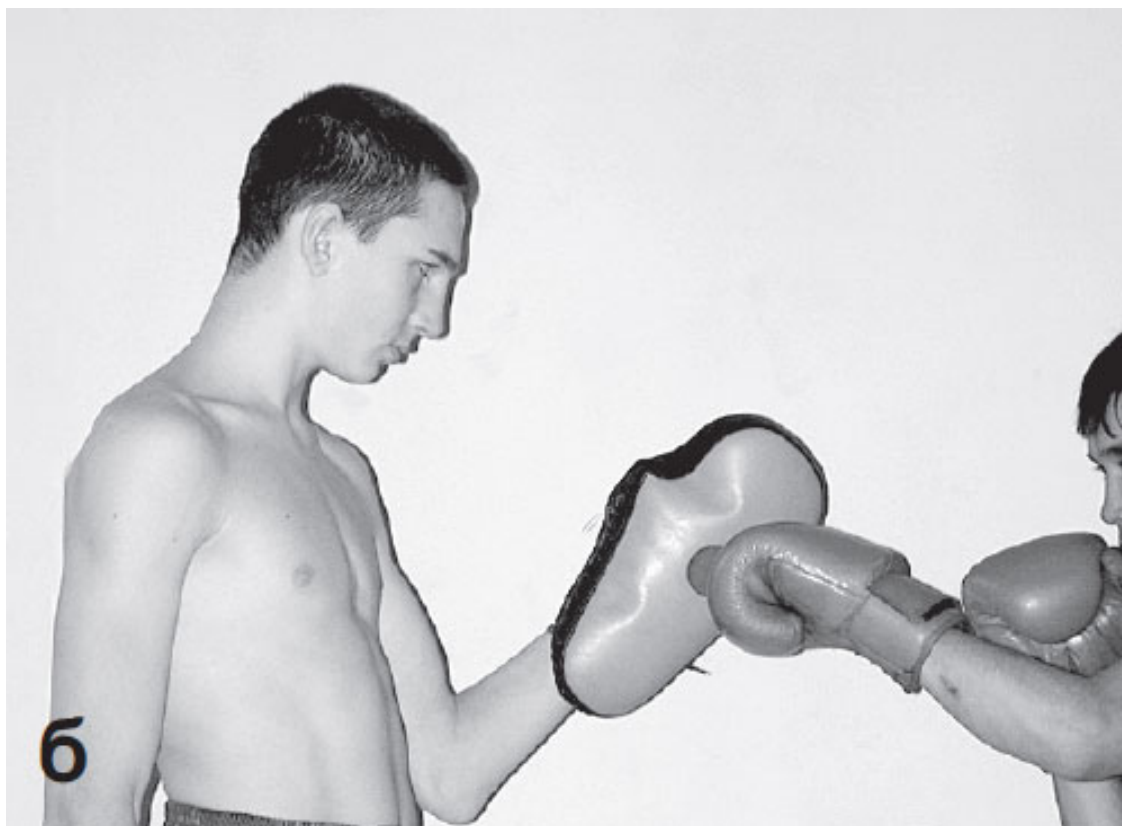
лап все время меняется, расстояние между лапами при этом должно быть небольшим, для того чтобы тренеру быстрее реагировать на смену ударов и подставлять под удары лапы.

Перед началом удара или серии ударов ученик должен принять исходное положение, чтобы правильно использовать основные принципы техники ударов. После завершения удара или серии ударов, боксер должен принять положение боевой стойки и совершать различные защитные действия и передвигаться возле тренера.

Во время нанесения ударов по лапам должны отрабатываться различные защитные действия от возможных контрударов. Для этого тренер начинает создавать угрозу контрударов, делая имитирующие упражнения лапой. Лапы служат для овладения сериями ударов. Боксер может наносить удары на месте или атакуя тренера с помощью различных передвижений. Следует особое внимание уделять тому, чтобы боксер после завершения серии применял удары с различными передвижениями, с поворотами туловища для того, чтобы выйти из серии ударов воображаемого противника.

Имеется много упражнений с лапами, с помощью которых боксер овладевает различными защитами. Для этого тренер наносит ряд заранее известных или неожиданных для ученика ударов, от которых боксер должен защищаться при помощи различных защитных действий.

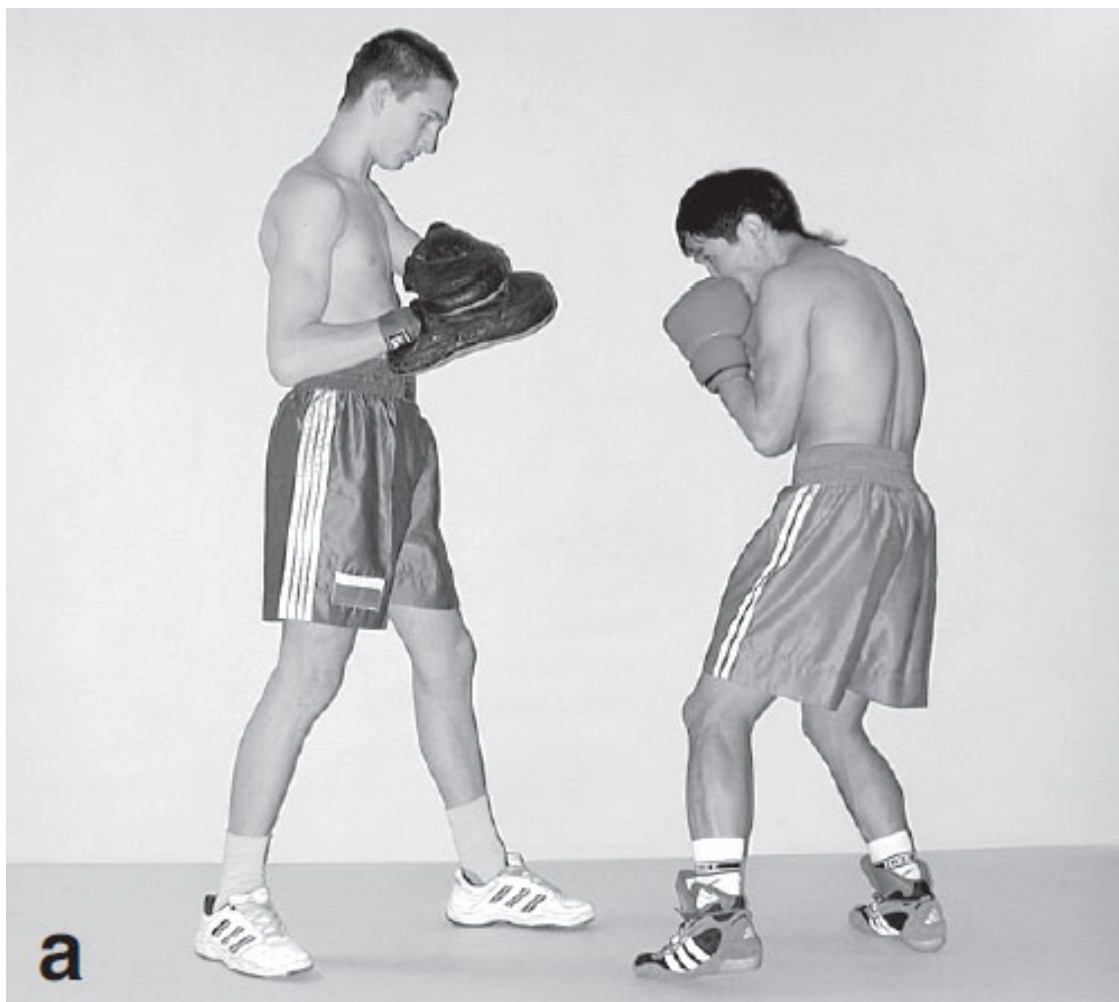




Совершенствование боковых ударов

Защитные движения в упражнении на лапах можно сочетать с различными ответными и встречными ударами. Для того чтобы боксер мог более быстро и четко выполнять контратакующие действия, тренеру надо не наносить законченный удар лапами, а лишь имити-

ровать их. Во встречных контратаках важно, чтобы боксер наносил удары в момент начального движения лапой, сопровождая их страховкой. При разучивании различных приемов на ближней дистанции, тренер и боксер должны находиться на очень близком расстоянии друг от друга. На этой дистанции по лапам наносятся различные короткие удары с сочетанием различных защитных действий. Так же с этой дистанции тренеру можно создавать условия выхода из ближнего боя и вхождения в него.





Совершенствование ударов снизу

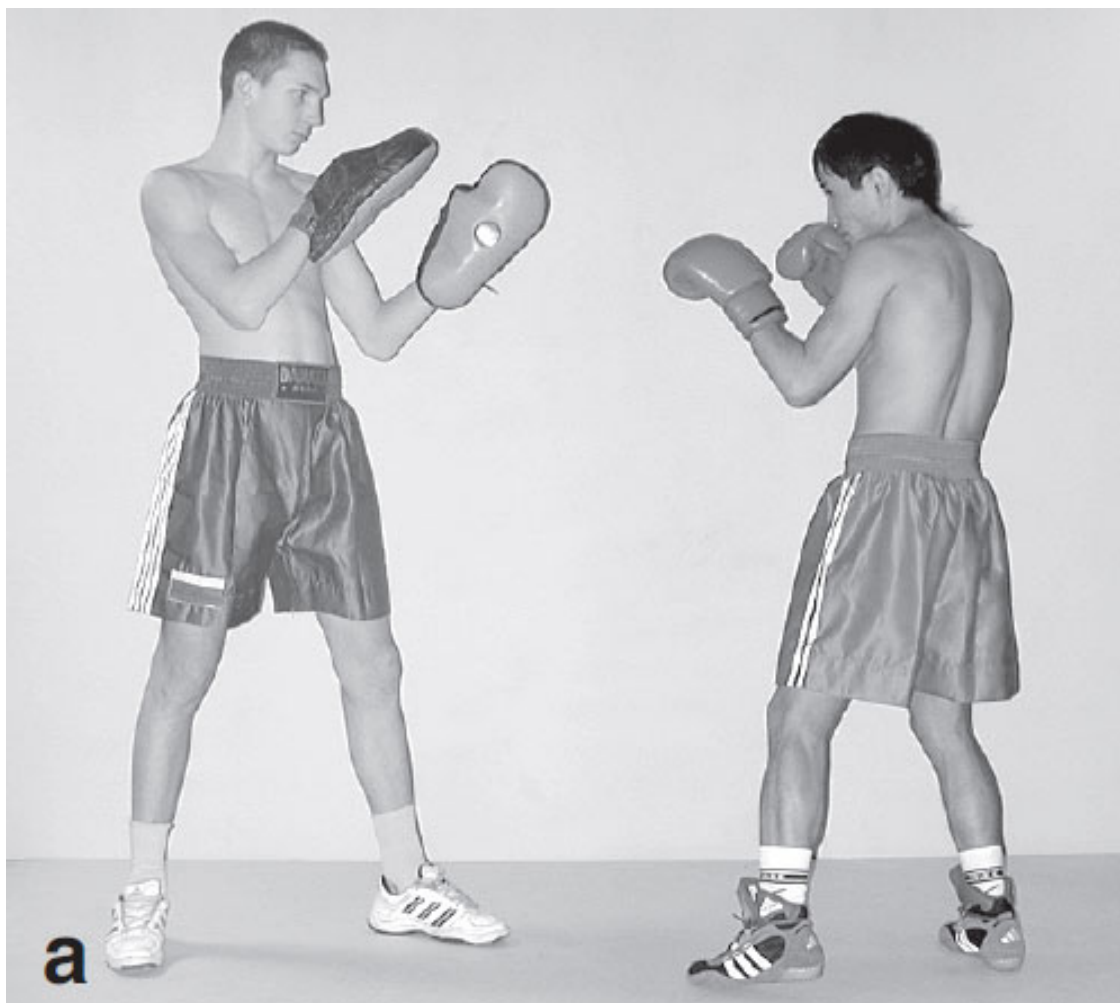
Тренер может применять толкающие удары по туловищу, накладываемые лапами на локти ученика и принуждать его выполнять различные защитные действия и контратаковать по лапам. Лапы могут использоваться и для совершенствования тактического мастерства боксера. Тренеру, при изучении различных ударов комбинации, следует подробно объяснять боксеру об их тактическом назначении и о возможности использовать в различных ситуациях боя. Важно, чтобы ученик понимал тактический смысл нанесения ударов, с их тактического назначения. Какие удары в серии являются отвлекающими или подготовительными, а какие основными. С помощью лап тренер может помочь боксеру научиться работать с различными противниками, имеющими различные физические и технические данные. Например, тренер при помощи лап искусственно создает обстановку для действия боксеров контратакующего стиля, атакующего стиля, боксеров активно работающих в ближней или наоборот, на дальней дистанциях, боксеров-левшей, высокого роста или низкого роста, темповиков и т. д.

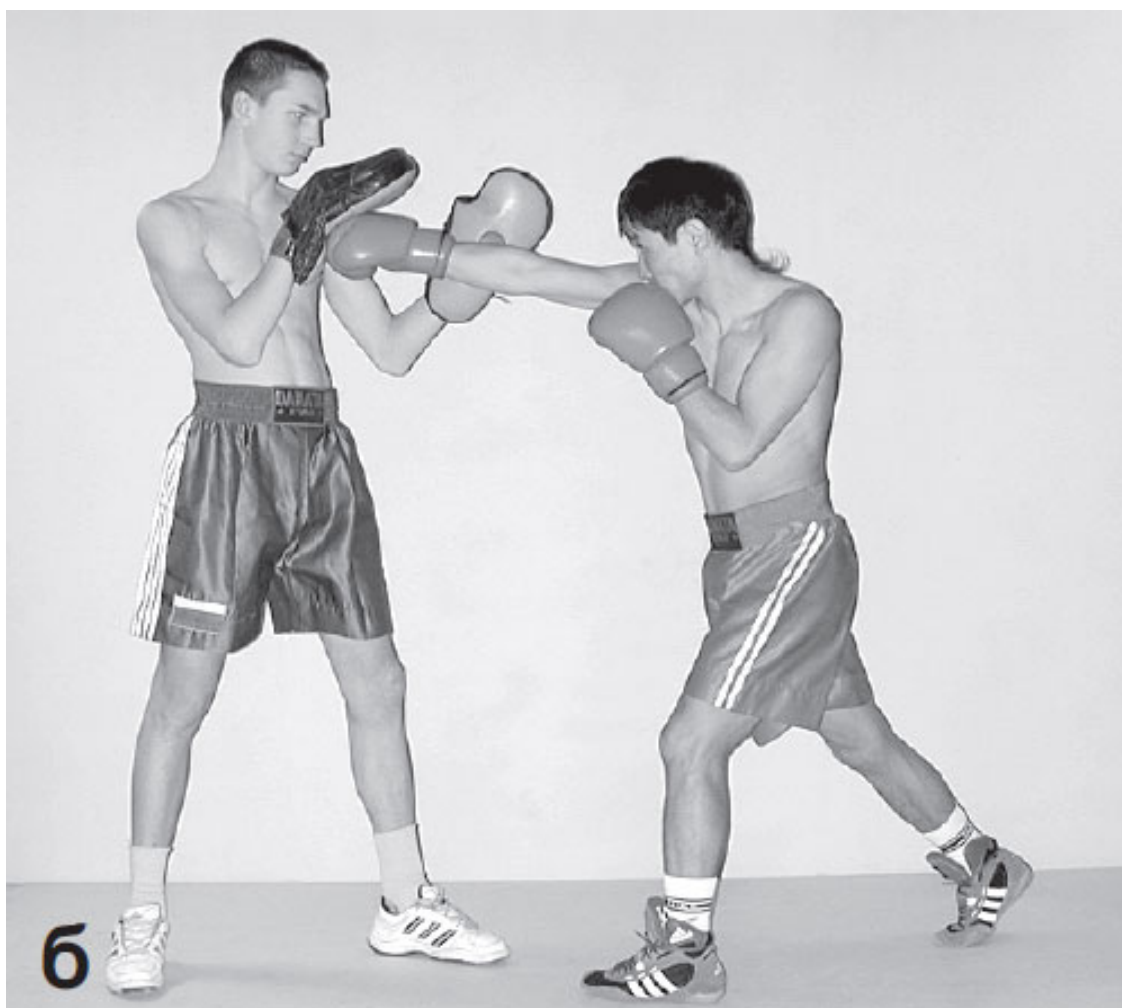
При помощи лап можно решить и ряд задач физической подготовки боксера. Чтобы развить в упражнениях с лапами быстроту реакции боксера, нужно на разные положения лап наносить различные удары. Развитию быстроты движений способствуют упражнения на опережение одиночных атакующих и встречных ударов.

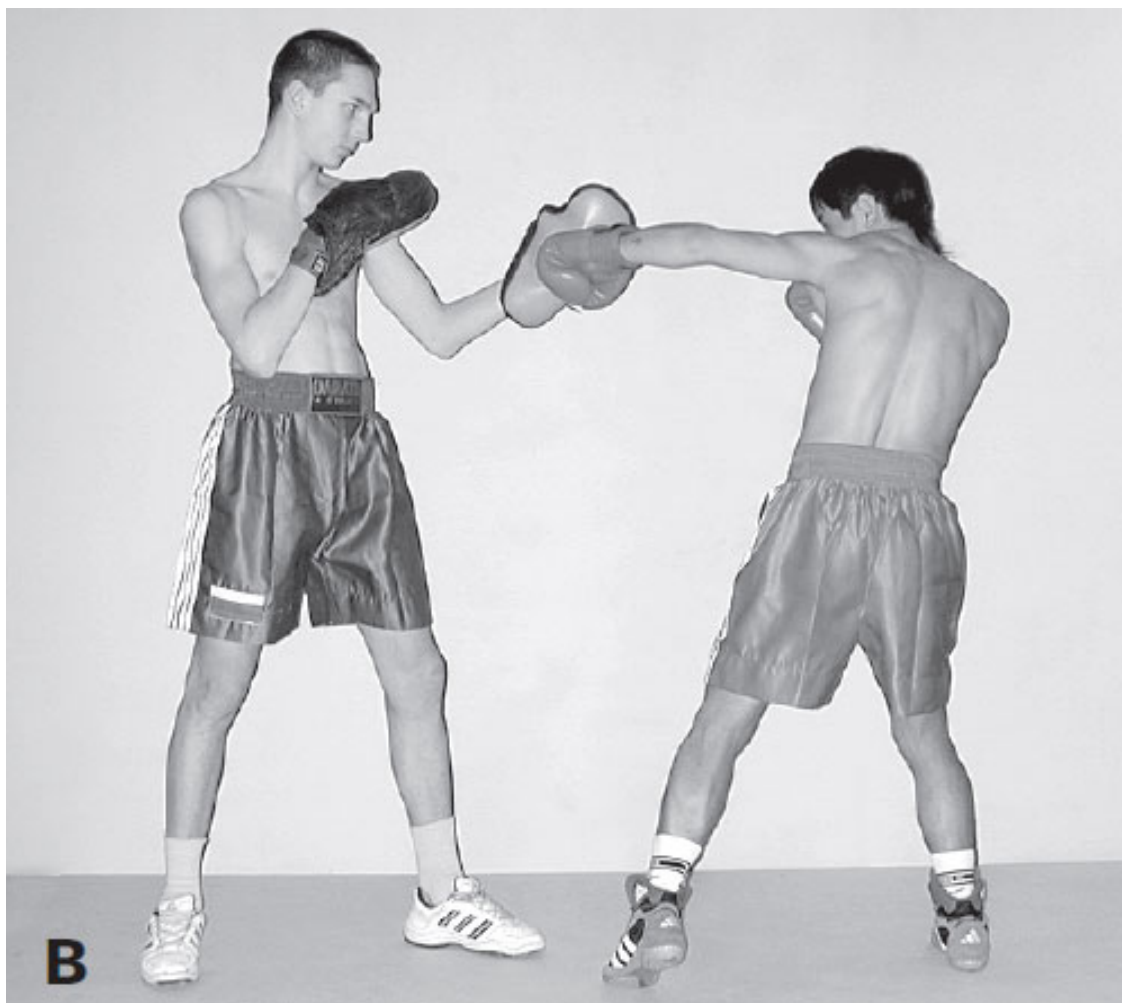
Для развития у боксера силы верхнеплечевого пояса при упражнениях на лапах надевают тяжелые (12–14 унций) перчатки.

Для развития быстроты ударов на лапах надевают облегченные (снарядные) перчатки.

Для развития специальной выносливости применяют темповые упражнения на лапах с небольшими интервалами отдыха.

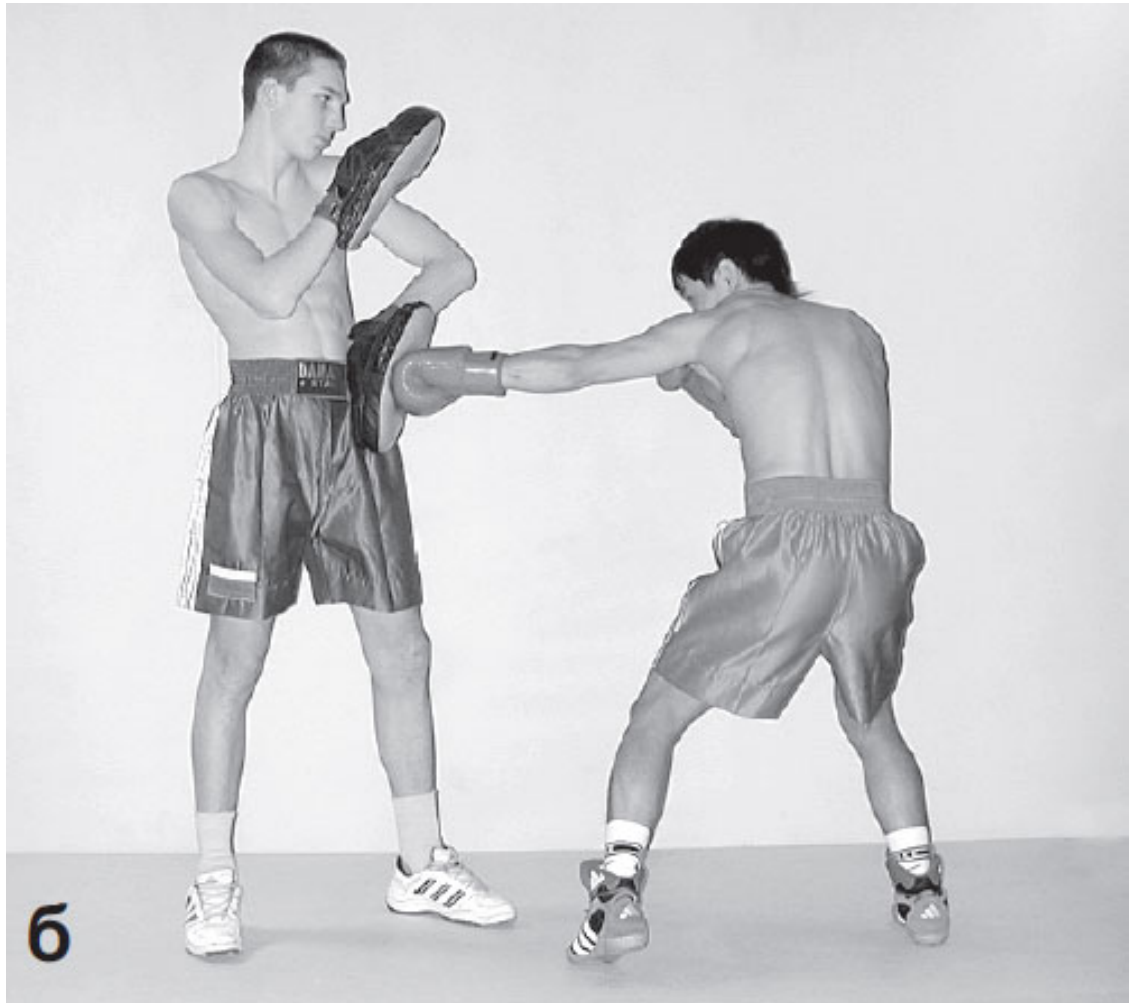


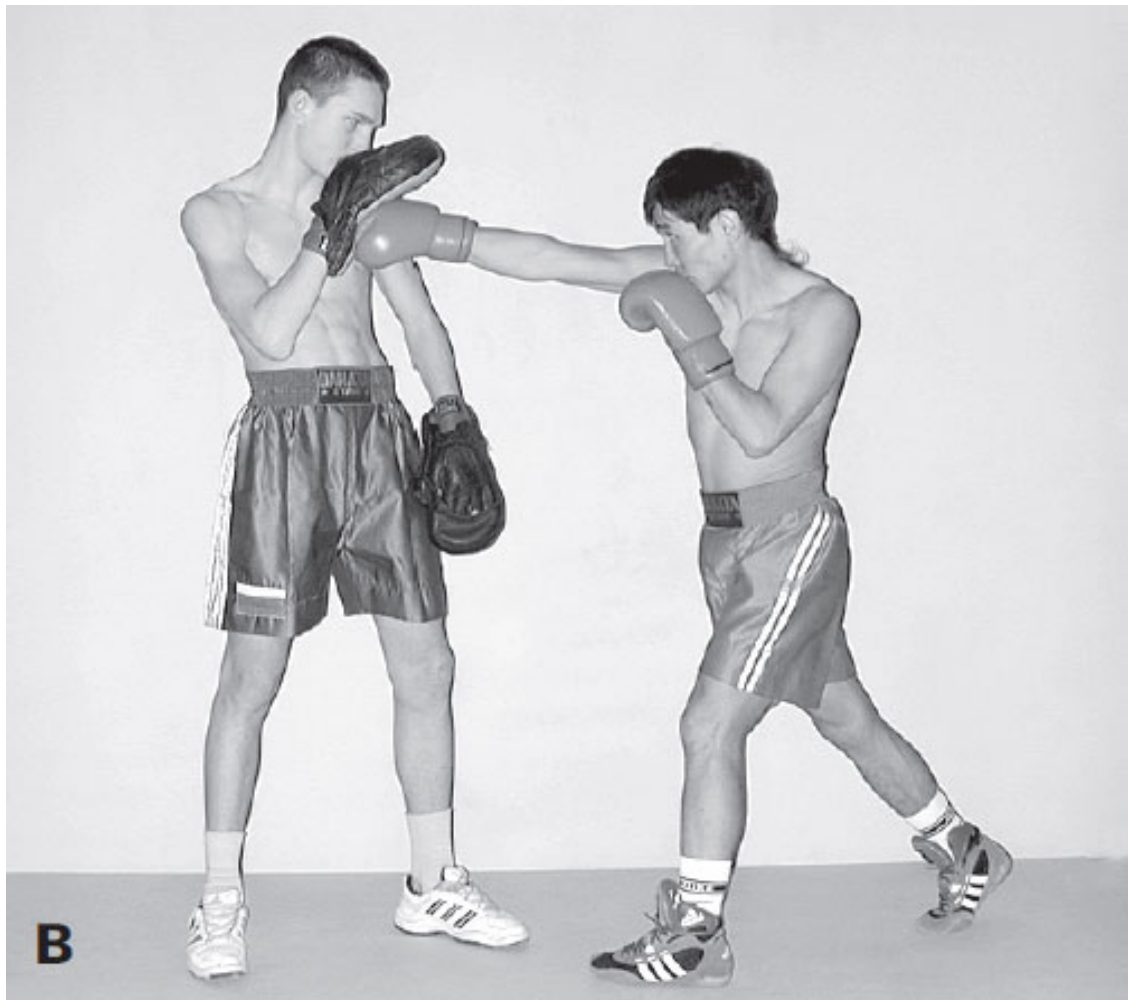




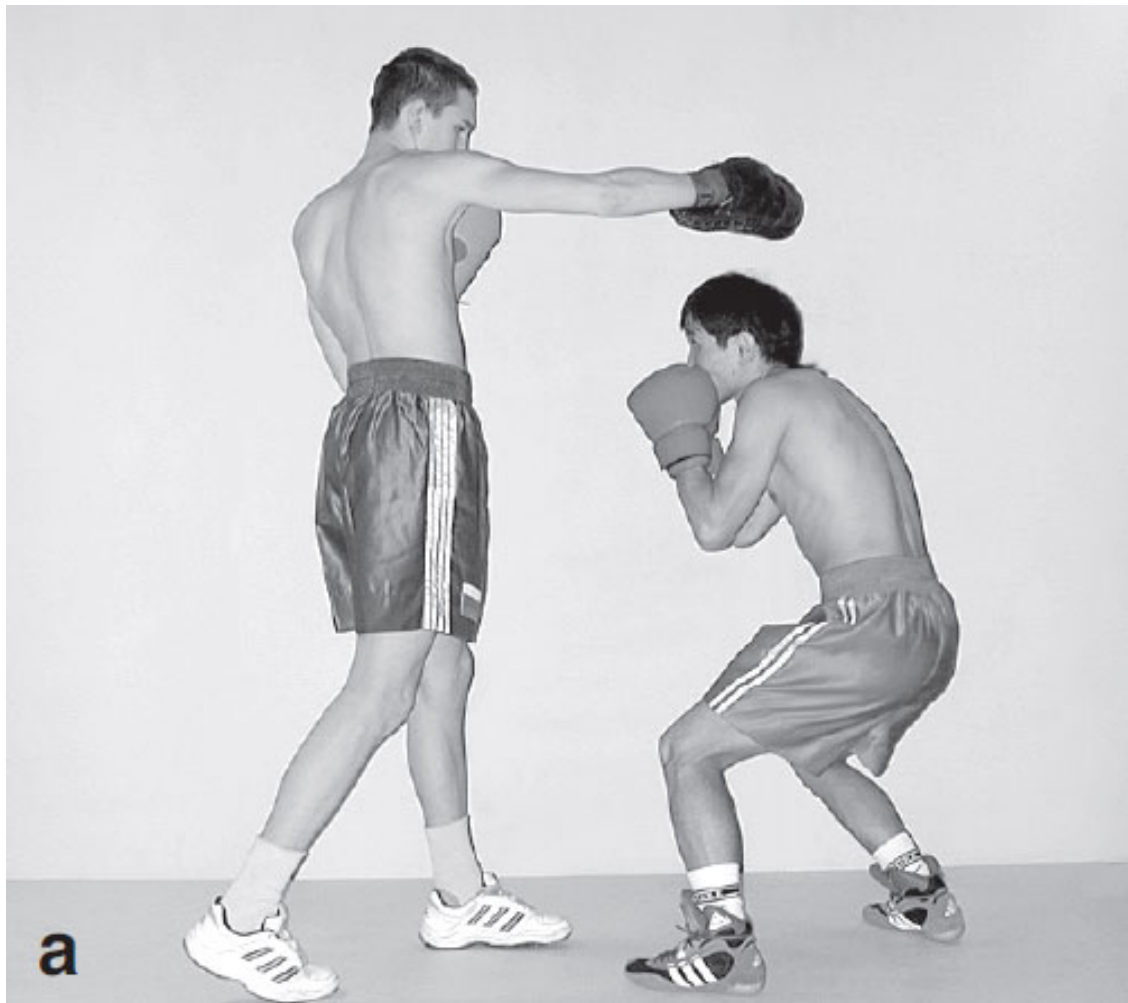
Совершенствование двухударных комбинаций

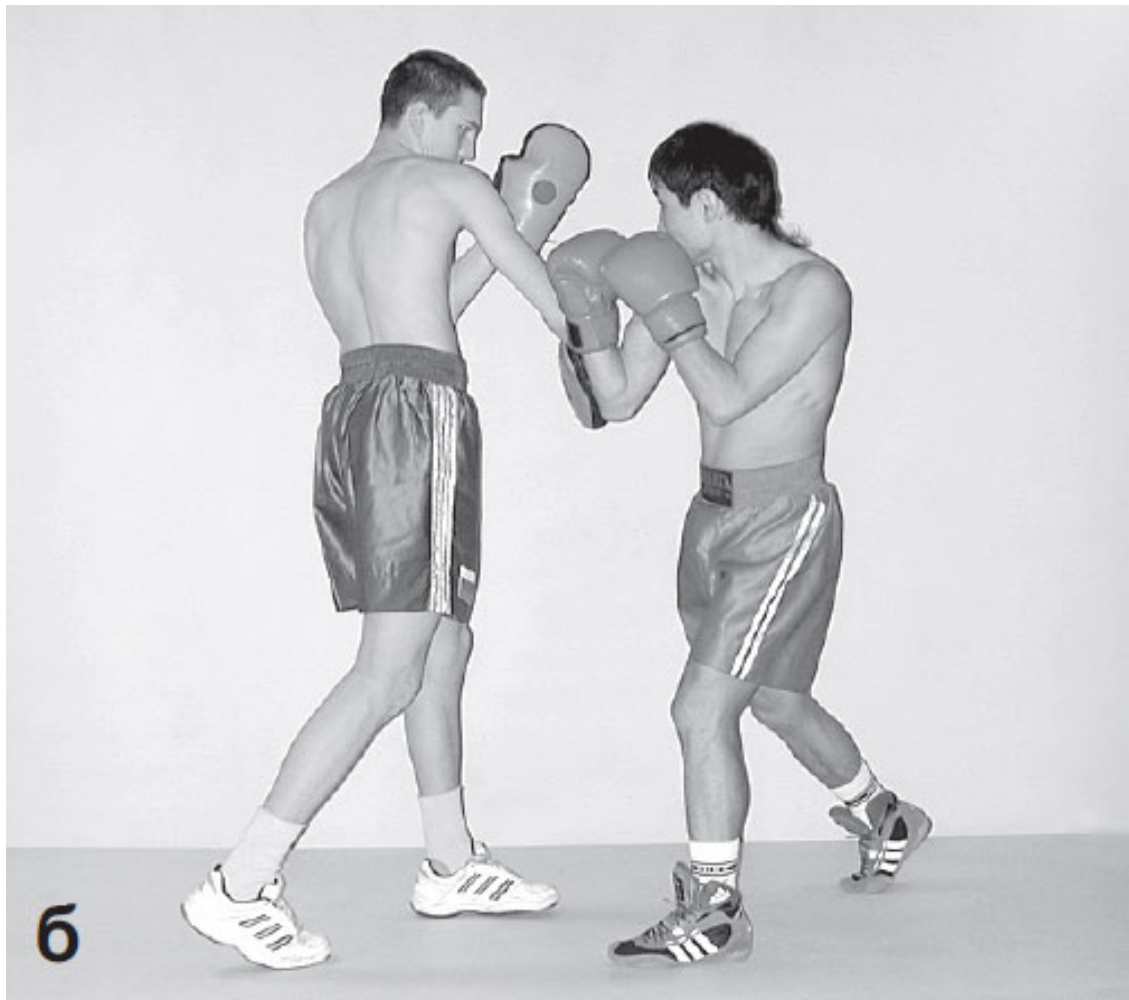






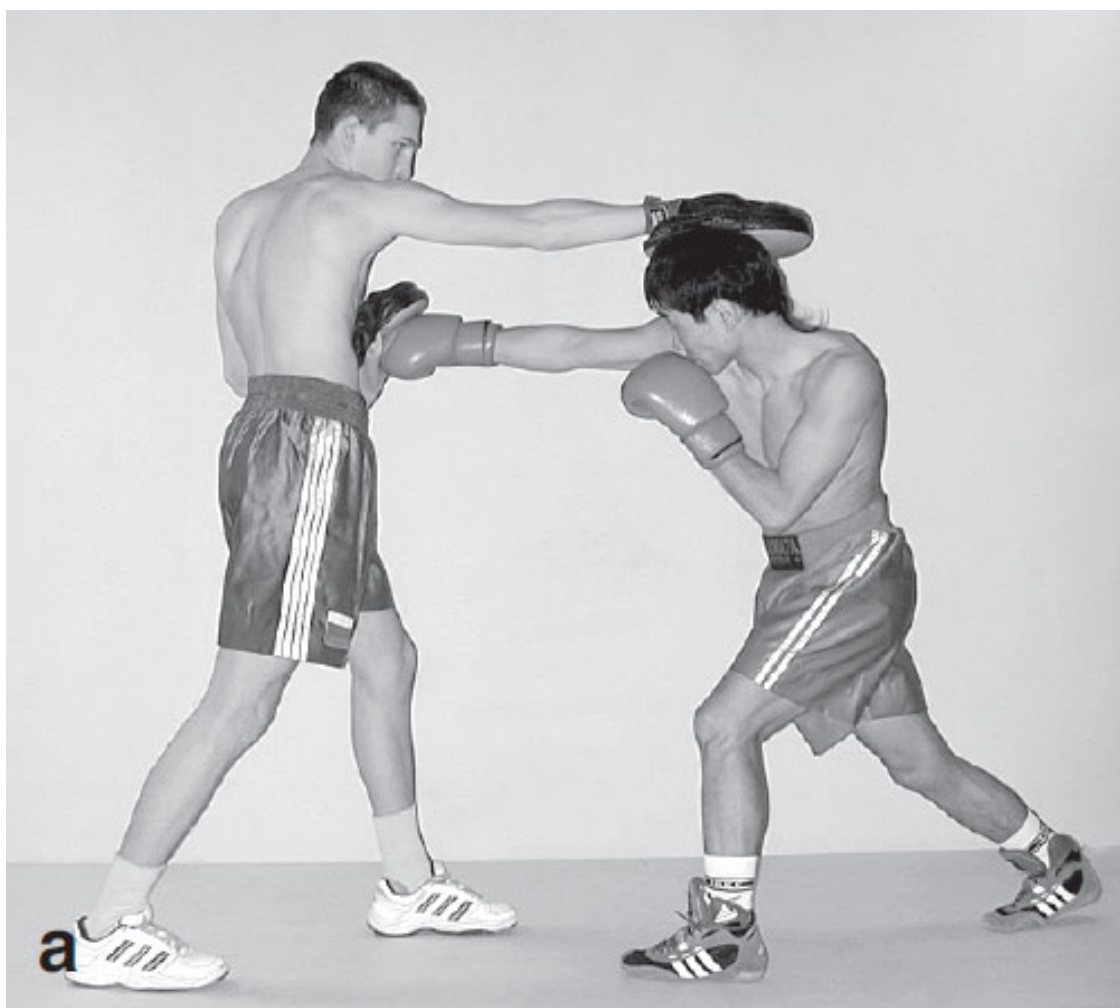
Совершенствование серий ударов

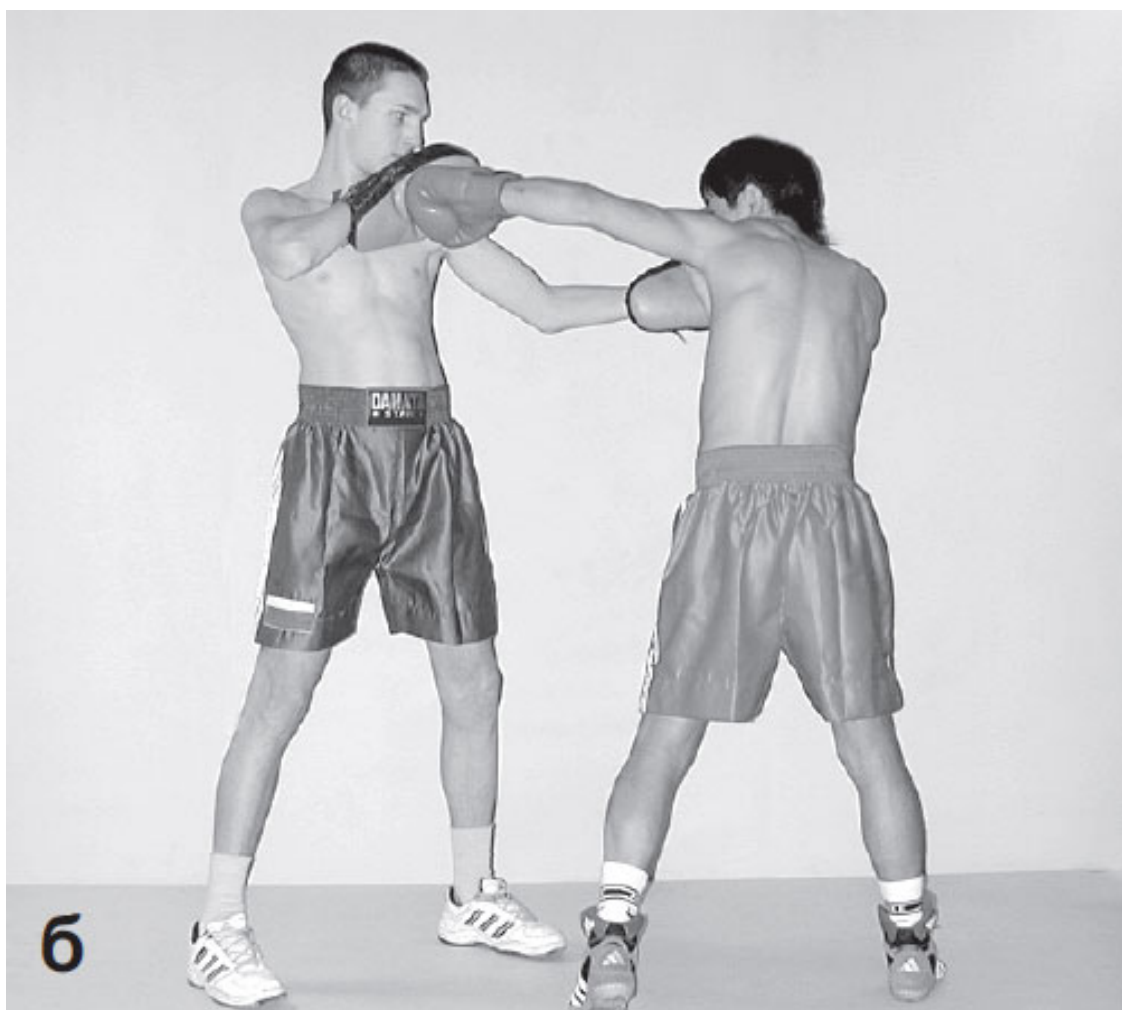


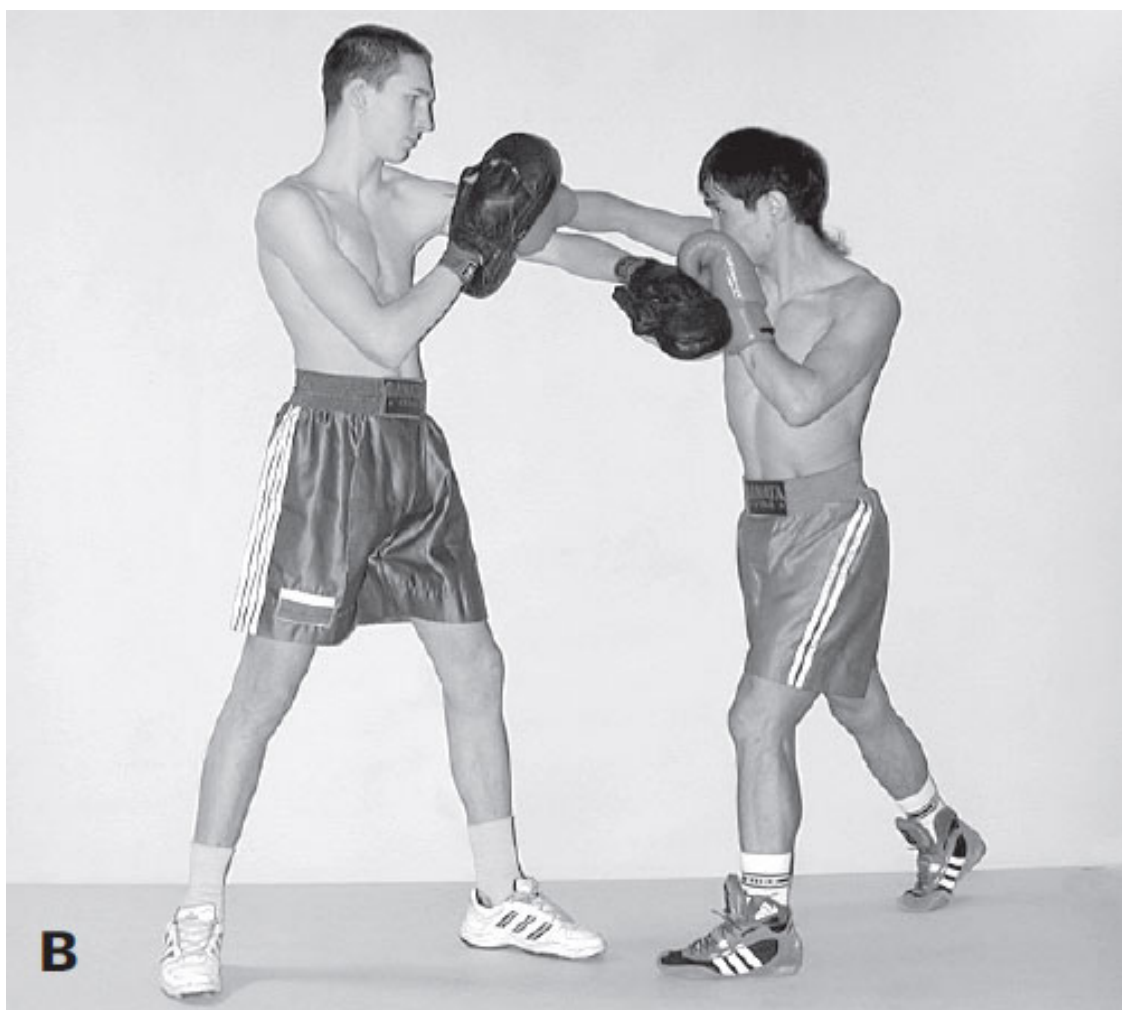


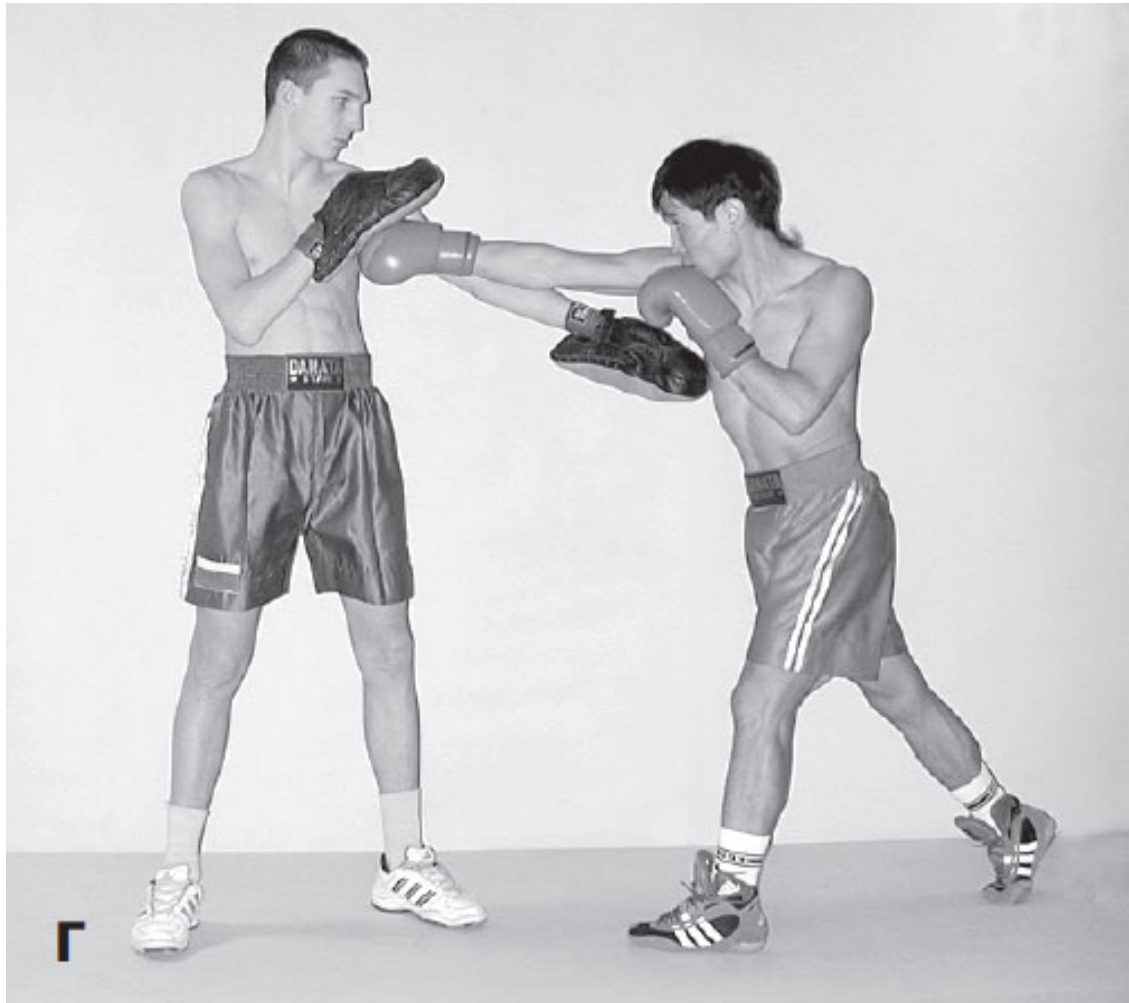


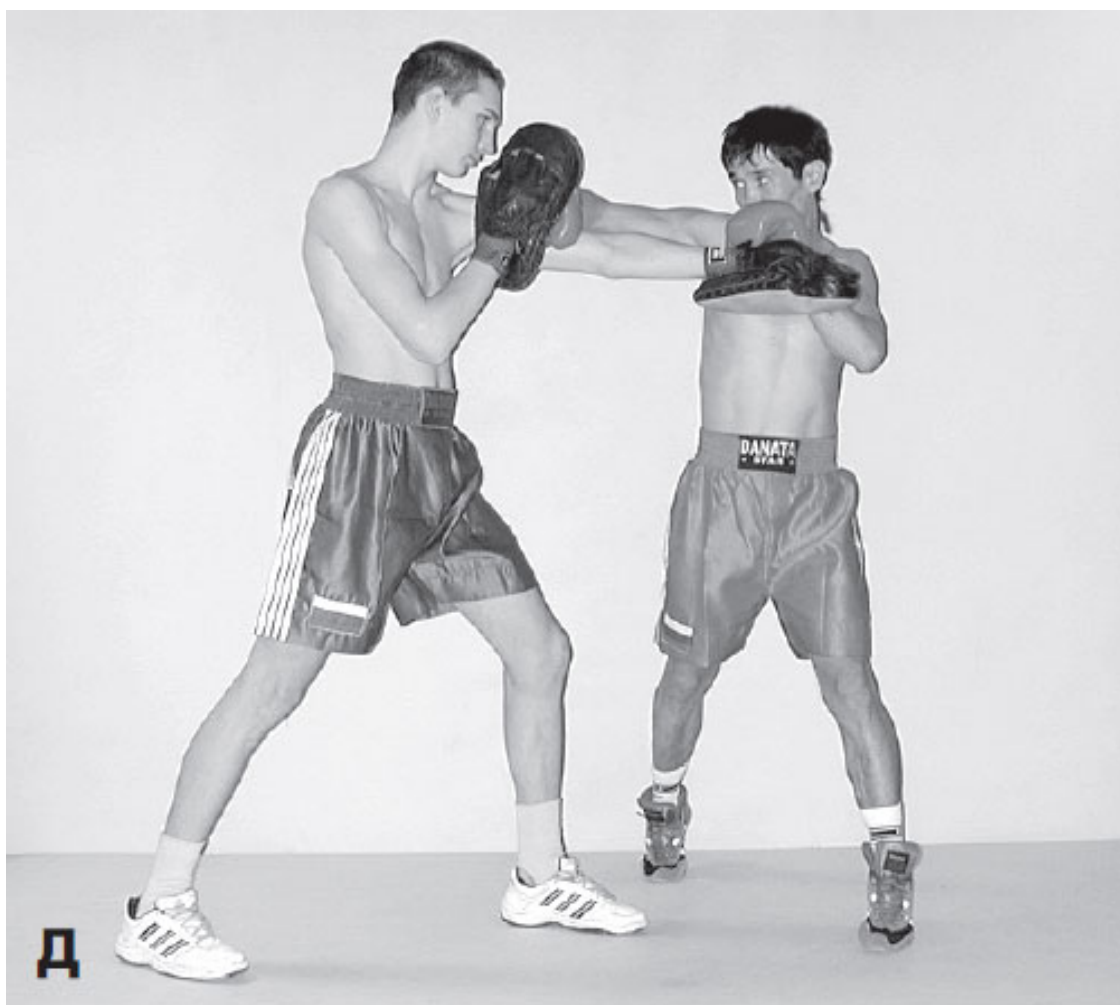
Совершенствование ответных действий











Совершенствование комбинированных действий