

Солодовник Е. М., старший преподаватель КФК, Петрозаводский

Государственный Университет, Россия, г. Петрозаводск

e - mail: solodovnikem@gmail.com

Курланский А. Д., студент института математики и информационных

технологий, 2 курс, Петрозаводский Государственный Университет, Россия, г.

Петрозаводск

БОКС ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ, ТЕХНИКА И ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

Аннотация: В статье рассматривается краткая история бокса, даны рекомендации по изучению техники, основных правил для начинающих боксеров. Обращается внимание на основные ошибки боксеров, при выполнении ударов, работе в защитной стойке. Даны рекомендации по профилактике травматизма начинающих боксеров.

Ключевые слова: бокс, техника бокса, ошибки, координация, спортсмен.

Annotation: The article discusses a brief history of boxing, gives recommendations on the study of technology, basic rules for beginner boxers. Attention is drawn to the basic mistakes of boxers when striking, working in a protective stance. Recommendations are given on the prevention of injuries to novice boxers.

Keywords: boxing, boxing technique, mistakes, coordination, athlete.

Бокс как вид спорта развивается на протяжении веков, а сама история данного состязания буквально теряется в веках. Если вспомнить сороковые века до нашей эры, то можно с удивлением отметить, что уже тогда исследователи находили египетские иероглифы. На них люди видели вооруженных воинов, которые были запечатлены за боем. На тот момент,

конечно, боксёрских перчаток не было, но уже по кожаным бинтам, в которые были обмотаны руки, или перчаткам можно было догадаться о кулачном бое. Впоследствии были найдены сведения и о том, что такой вид спорта как бокс распространялся и в районах Греции. Но существуют данные и о том, что сам кулачный бой пользовался популярностью и до самого возникновения греческого государства (раскопки Миносского лабиринта) [3]. С тех пор история бокса продолжает развиваться и по сей день: не секрет, что техника со временем меняется, спортсмены находят новые тактики и методы поведения на ринге. Следовательно, и само понятие бокса расширяется, вмещает в себя новые правила и нововведения.

Бокс – это достаточно опасный вид спорта, особенно для тех, кто только-только пробует свои силы на ринге. Соответственно, прежде чем вступать в состязания, важно трезво оценить свои силы и возможности, утвердиться в своих способностях одержать победу над противником в бою. Это ведёт к тому, что развивается несколько точек зрения на травмоопасность бокса: одни продолжают на протяжении веков верить в то, что боксу не место на арене спортивных видов деятельности и что это мешает развитию здорового образа жизни, другие же выступают за адекватное восприятие данного вида спорта: достаточно лишь хорошо подготовить своё тело для соответствующих нагрузок. Кроме того, зачастую сторонниками второй точки зрения являются люди, которые имеют лишь смутное представление о таком виде спорта, как бокс. Как правило, в их понимании это просто «махание рук» и «избиение на ринге».

По этой причине важным аспектом становится изучение техники бокса (в первую очередь, для начинающих) и правил поведения на ринге. Однако стоит обратить внимание и на то, что с течением времени появляется всё больше пособий от известных боксёров, дающих ценные советы для спортсменов, поэтому, конечно же, заинтересованному боксёру важно постоянно пополнять свой багаж знаний и обогащаться опытом.

Огромное значение имеет не только физическая подготовка и сила спортсмена, но и его поведение и позиция на ринге. Так, например, первое, на что стоит обратить внимание – это положение ног и корпуса. Обязательным является распределение тяжести равномерно по всему телу, а не только на ступни или верхнюю часть корпуса (при наклоне, например). Левая нога находится впереди, тогда, как правая отставлена назад на пол шага. При этом необходимо следить за тем, чтобы колени были чуть-чуть согнуты. Боксёры избегают излишней нагрузки на коленные суставы.

Положение рук и головы тоже не менее важный аспект в подготовке к бою. Руки слегка согнуты. Как и в случае с коленями, это не только помогает боксёру избежать лишнего напряжения, но и является ключом к самозащите. Выставленные руки в кулаках вперёд защищают грудную клетку от ударов противника. Здесь же следует сказать и о правильном положении самого кулака. Большой палец согнут, а второй его сустав должен быть прижат ко вторым суставам указательного и среднего пальцев. Запястье не согнуто: кулак – это продолжение предплечья. Спортсмены обращают особое внимание на то, что кулаки сжаты несильно. Мышечные волокна всего тела готовы к действию и нагрузкам, но тело и конечности не перенапряжены.

Положение головы не менее важно. Спортсмен никогда не прижимает голову близко к груди. Голова немного наклонена вниз. Важно уметь контролировать подбородок: он опущен, но полностью не прижат к груди, «не впадает» в шею.

Одна только такая позиция даёт как новичку, так и опытному спортсмену ряд преимуществ:

- Правильное распределение веса по всему телу
- Свободное положение ног
- Руки готовы к принятию удара
- Кулаки защищают уязвимые участки тела: челюсть, подбородок, солнечное сплетение.

Однако если говорить о людях, которые начинают пробовать свои силы в боксе, то нельзя не отметить, конечно, и об основных ошибках. Среди таких следующие:

1. Перенос тела на ведущую ногу. Это ведёт к неравномерному распределению веса и затруднению движений ногами
2. Широкая или слишком узкая постановка ног
3. Ноги спортсмена сильно согнуты – это ведёт к неустойчивости на ринге
4. Опущена правая или левая рука. Руки – это одна из главных защит лица боксёра.
5. Голова либо высоко задирается вверх, либо слишком сильно опущена
6. Сильно сжатые кулаки. Это способствует напряжению всех мышц рук – это влияет на удар, так как он будет лишён быстроты
7. Пятка оставленной назад ноги прижата к полу. Боксёр пользуется прыжками, похожими на лёгкую пружину. Данное ошибочное положение не позволит боксёру пружинить во время удара [2].

На ринге важна не только основная правильная стойка, но и её разновидности, чтобы боксёр мог постоянно менять своё положение, тем самым обыгрывая противника и не защищая себя. В дополнение ко всему, стойку спортсмены выбирают исходя из собственных предпочтений (левша или правша). Таким образом, можно назвать следующие стойки: левосторонняя, правосторонняя, фронтальная, открытая низкая, открытая высокая, закрытая низкая и высокая.

Любая стойка имеет свои преимущества и недостатки. Передвижение по рингу в определённой стойке позволяет боксёру находить устойчивое положение, мгновенно наносить удары, с большей эффективностью уводить тело от ударов противника или сближаться с противником «шагом вперёд» [1].

Для того, чтобы максимально быстро передвигаться по рингу новичкам следует также изучать на первых порах их обучения и технику передвижения

во избежание серьёзных травм. Передвижение по рингу напрямую зависит от того, какой это бой: на ближней или на дальней дистанции. Обычно боец делает шаг вперёд и наносит удар, если это бой на дальней дистанции. На ближней дистанции, напротив, соперники стоят практически вплотную друг к другу, поэтому удары наносятся без предварительных движений по отношению к противнику. Само передвижение осуществляется на передней половине ступни, когда пятка не касается земли. Все движения боксёра при таком положении оказываются быстрыми и лёгкими, без особого напряжения. При движении вперёд, к сопернику, вес тела переносится на переднюю ногу. Таким образом, задняя нога выступает толчковой. Это помогает боксёру наступать на врага максимально уверенно.

Тем не менее, в любом бою, будь то на дальнюю дистанцию или короткую, спортсмен должен обладать быстротой, уверенностью в своих силах, особым вниманием по отношению к тому, что происходит вокруг него на ринге, и максимальной сосредоточенностью – это и не только является главными качествами бойца, дерущегося на ринге.

Из вышесказанного следует, что бокс – это не просто единоборство двух людей. Мы можем с уверенностью говорить, что бокс – это искусство, требующее от спортсмена не просто хорошей физической подготовки, силы и выносливости (хоть это и важные составляющие), но и умений, навыков и знаний о том, как наносить удары, но не получать их самому. Именно техника и главные правила определяют уровень подготовки боксёра, его мастерство. Несмотря на то, что бокс может делиться на любительский и профессиональный, он в одинаковой степени влияет на всех людей, занимающихся им, поскольку развивает волевые качества человека, воспитывает характер и самоконтроль. Таким образом, бокс выступает для многих мощным и главным средством физического воспитания и работающей системой для собственного развития и самосовершенства.

Многие боксёры на интервью отвечают, что они «любят всё о боксе» - то, как тренировочный процесс влияет на внутреннее психологическое состояние,

или как один лишь взгляд на ринг или соперника заставляет человека предвидеть силу удара, свои шаги и скорость передвижения на ринге. Всё это, однако, характерно для профессионального бокса, поэтому для «смены» статуса любителя спорта на профессионального бойца потребуется достаточное количество времени для отработки основных правил бокса, техники ударов и, конечно, самой подготовки к более серьёзным состязаниям. Основные правила и техника не обходила стороной ни одного бойца, стремящегося серьёзно заниматься боксом, отнимала время и терпение, но всё это являлось и является главным ключом к правильным и безопасным для своего здоровья занятиям на ринге.

Библиографический список:

1. Атилов А.А. Школа бокса для начинающих. Худож.-оформитель А. Семенова. — Ростов н/Д: «Феникс», 2005 — 224 с. (Мастер боевых искусств).
2. Гетье А.Ф. «БОКС» / А.Ф.Гетье. «БОКС». — Москва, изд. "ОГИЗ - Физкультура и Туризм", 1936 г. — 135 с.
3. Романенко М.И. «БОКС» / М.И. Романенко. «БОКС». — Киев, изд. объединение "Вища школа", 1978 г. — 324 с.