


Савчин М.П.  
Лопатнюк С.В.

СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНА  
СПАДЩИНА ЗАСЛУЖЕНОГО  
ТРЕНЕРА УКРАЇНИ  
Валентина Євгеновича  
СТАРЧАКА

 Львів  
2004

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
КАФЕДРА ФЕХТУВАННЯ, БОКСУ ТА  
НАЦІОНАЛЬНИХ ОДНОБОРСТВ  
ОБЛАСНА ФЕДЕРАЦІЯ БОКСУ

**Савчин М. П., Лопатнюк С. В.**

**Спортивно-педагогічна спадщина  
заслуженого тренера України  
Валентина Євгеновича  
СТАРЧАКА**

Інформаційно-методичні матеріали  
для учасників турніру з боксу,  
присвяченого пам'яті В. Є. Старчака

ЛЬВІВ - 2004

УДК – 796.83 (477)  
ББК – 75.713 (4УКР)  
С – 60.

**С – 60. Савчин М.П., Лопатнюк С.В.**  
**Спортивно-педагогічна спадщина заслуженого**  
**тренера України Валентина Євгеновича Старчака:**  
**Інформаційно-методичні матеріали/Упоряд. І.І.Маркевич.**  
– Львів: Українські технології, 2004. – 56 с.

**ISBN 966-666-110-1**

В матеріалах подані біографічні відомості із життя Заслуженого тренера України В.Є.Старчака, наведено перелік його учнів, описані меморіальні заходи, присвячені пам'яті цієї неординарної людини. В другій частині матеріалів подана номенклатура і послідовність вивчення основних елементів техніки і тактики боксу в концепції В.Є.Старчака.

Для боксерів, тренерів та студентів фізкультурних закладів.

Упорядник  
**Ігор Маркевич**

Рецензент  
кандидат педагогічних наук, доцент, МСМК  
**Никитенко А.О.**

**ISBN 966-666-110-1**

© Савчин М.П., 2004

## Вступ

Як відомо, бокс на території України має прадавню історію. Згадки про боротьбу “навулачки” (бокс) зустрічаємо в багатьох літературних пам’ятках, зокрема в козацьких піснях. Любили і плекали кулачні бої княжа дружина і козацьке лицарство, бо в них найкраще виявлялась фізична справність, сила м’язів, спритність і відвага. Недарма герой однойменної повісті М.Гоголя Тарас Бульба, запорізький козак, перевіряв знання своїх синів, набуті ними в бурсі, за допомогою кулачного бою.

По ліквідації в Україні козацтва, запровадженню російським царизмом кріпосного права, перервалась на довгі часи традиція кулачних вправ. Щойно перед Першою світовою війною почалось відродження боксу в Україні, яка в післявоєнні роки була розділена між Росією та Польщею. Тому історію розвитку боксу слід розглядати окремо на теренах Західної та Східної України.

Як відомо, в 1932 році бокс був офіційно дозволений на Радянській Україні. В тодішній столиці республіки Харкові працювало кілька секцій – “Динамо”, “Буревісник”, “Металург”, була запроваджена спеціалізація з боксу в Харківському Державному інституті фізичної культури. При інституті було організовано вищу школу тренерів. У ці роки в Україні активно працювали в боксі випускники вищої школи тренерів – відомі спортсмени П. Солониченко, Ісак Заславський, Анатолій Грейнер, Леонід Шагін, Сергій Середенко, Василь Шкода, викладачі Михайло Романенко, Борис Рисуєв та серед них Валентин Євгенович Старчак – людина, яка згодом зробила великий внесок в розвиток боксу на Львівщині.

Одним із основних завдань спортивної педагогіки є розповсюдження перспективних методик підготовки спортсменів різної кваліфікації. Не менш важливим є збереження того досвіду практичної роботи із боксерами, який набули практики-тренери, що добились видатних досягнень в підготовці спортсменів. Систематизація і упорядкування методичних прийомів таких трену-

рів дає змогу використовувати їхній досвід для підготовки висококваліфікованих спеціалістів, що забезпечує спадкоємність педагогічного процесу між різними школами і поколіннями.

Окрім цього, біографічні дані, умови, в яких формувалась майстерність майбутнього тренера-педагога, конкретні його досягнення, що невідомі широкому загалу, також представляють певний інтерес для спортивної громадськості. Тому в даних методичних матеріалах зроблена спроба відобразити багатогранність спортивно-педагогічної спадщини заслуженого тренера України В.Є.Старчака.

Предметом нашої роботи стали біографічні відомості про діяльність В.Є.Старчака, спортивні і цивільні досягнення його учнів, система підготовки боксерів масових розрядів в концепції В.Є.Старчака.

Знайомство із системою підготовки боксерів масових розрядів на засадах впорядкованої послідовності техніко-тактичних елементів, опрацьованою таким видатним тренером, як В.Є.Старчак, дозволить підвищити кваліфікацію молодих спеціалістів – тренерів з боксу. З другого боку, знайомство молодих спортсменів із системою формування техніко-тактичного арсеналу буде сприяти усвідомленню необхідності серйозного відношення до власного спортивного удосконалення.

Дані методичні матеріали створені на підставі опитування родичів, учнів і знайомих В.Є.Старчака, аналізу його робочої документації і рукописних методичних робіт.

Новизна даних методичних матеріалів полягає в розширенні знань про оптимальну методику навчання боксу молодих спортсменів, збереженні фактичного матеріалу із біографії видатного тренера-методиста. Ми сподіваємось, що даний посібник дозволить вдосконалити систему підготовки боксерів масових розрядів на основі запропонованої В.Є.Старчаком оптимальної послідовності у вивченні елементів техніко-тактичної майстерності спортсменів.

# **I. Біографічні відомості про життєвий шлях В.Є.Старчака**

## **1.1. Перші кроки в житті і спорті, воєнні і повоєнні роки**

Валентин Євгенович Старчак народився 12 серпня 1916 року в місті Харкові в сім'ї залізничника. Його батько Старчак Євген Петрович, 1888 року народження, працював машиністом на залізниці, а мати Варвара Миколаївна, 1890 року народження, – вчителькою російської мови і літератури в школі. Валентин Євгенович народився третьою дитиною в сім'ї і не останньою. В родині було шестеро дітей: чотири хлопці та двоє дівчат. На даний час залишились тільки сестра Ірина Євгенівна, яка проживає у Вінницькій області, та брат Олександр Євгенович, пенсіонер – у місті Львові.

Дитинство проходило у рідному Харкові. Як і більшість родин у довоєнні роки, сім'я Валентина Євгеновича мешкала в однокімнатній квартирі, в якій жила ще одна багатодітна сім'я. З дитинства він виховувався в спартанських умовах.

Валентин Старчак був непосидючою дитиною і завдяки цій рисі характеру почав пробувати свої сили в таких екстремальних видах спорту, як стрибки з трампліну, парашутний спорт та в багатьох інших. І тільки в 16-річному віці він прийшов в секцію боксу. Численні травми та синці, а також заплямована кров'ю форма та рушник лякали батьків. Вони навіть забороняли сину займатися цим видом спорту, але цілеспрямованість та воля спортсмена все подолали.

Валентин Старчак дуже швидко перейшов на свій хліб, тому що батькам в ті складні довоєнні роки було важко утримувати таку велику сім'ю. Велике серце та любов до рідних змусили

його в юні роки йти на роботу, щоб допомогти батькам годувати братів та сестер.

Згодом В.Старчак закінчив у місті Харкові Вищу школу тренерів. Ще в довоєнні роки виступав на чемпіонатах України, ВЦСПС та інших змаганнях того часу. Зустрічався на рингу з такими видатними боксерами, як Лев Сигалович, Анатолій Грейнер, Євген Огуренков та з іншими майстрами шкіряної рукавички. Свої боксерські університети починав у відомих тренерів того часу О. Харлампієва і Є. Євдокимова. Останній був відомий як чемпіон світу з парашутного спорту – звідти любов до неба у його вихованця.

Валентин Євгенович Старчак прагнув досягти вершин не тільки в спорті, але й в небі. У 1939 році він закінчив Мелітопольське авіаційне училище штурманів, а вже 1940 року як штурман бомбардувальника приймає участь у бойових діях в Фінляндії. Цього ж року був тяжко поранений. Почався тривалий період лікування у госпіталях Москви, Харкова, Ростова, і тільки в травні 1942 року в Душанбе він був визнаний непридатним до військової служби. Але воля спортсмена та наполегливі тренування допомогли йому знову стати в стрій.

І знову бойові дії на Сталінградському фронті, пізніше битва під Курськом, визволення Харкова, Києва, Варшави та довгоочікуваний виліт на Берлін. Останні вильоти до Дня Перемоги в 1945 році Валентин Євгенович здійснив на легкому бомбардувальнику ІЛ-2, відомому як “літаючий танк”.

У жовтні 1946 року, після демобілізації, В. Старчак наказом Всесоюзного комітету по фізичній культурі та спорту скеровується на посаду державного тренера з боксу в Киргизію, в місто Фрунзе. Валентин Євгенович готував майстрів шкіряної рукавички Середньої Азії та Казахстану і водночас сам виступав у ролі спортсмена на різних змаганнях. За його працю та самовідданість, за досягнення у розвитку боксу в Киргизії Валентину

Євгеновичу було присвоєно звання “Заслуженого тренера Киргизії”

Де б він не працював, завжди прагнув досягнути найвищого результату. Валентин Старчак був Суддею Всесоюзної категорії, а водночас ветераном альпінізму СРСР, оскільки, під час роботи в Киргизії він з групою своїх учнів здійснив першосходження в горах Тянь-Шаню, де підкорив вершину, названу учасниками сходження на честь улюбленого виду спорту пік “Боксер”.

Але його тягнуло в рідні краї, на батьківщину. І в 1950 році вже Заслужений тренер Киргизії Валентин Євгенович Старчак переїжджає на Україну, в місто Дніпропетровськ, де стає тренером в Дніпропетровському товаристві “Металург”. В цьому місті В.Є.Старчак підготував команду прекрасних спортсменів, серед яких був всім відомий Йосип Кобзон, що, на жаль, залишив спортивну кар’єру, хоча досяг непоганих результатів на естраді.

## **1.2. Робота в Львівському інституті фізичної культури**

В 1952 році, після першості України з боксу, яка проходила у Львові, Валентин Євгенович був запрошений туди для роботи, і з того часу він назавжди залишається у Львові. Одночасно його призначено тренером збірної команди України. Спочатку працював в ОБО (окружний Будинок офіцерів), де створює одну з найсильніших боксерських команд України.

З 1955 року почав свою 17-річну працю в інституті фізичної культури. З його ім’ям пов’язано створення системи навчання і тренування боксерів як спортивної дисципліни. Він розробив логічно обґрунтовану послідовність в оволодінні техніко-тактичною майстерністю від боксера-початківця до майстра спорту. В свій час Валентин Євгенович Старчак перейняв прогресивний досвід у видатного педагога А.Г. Харлампієва, на той час кращого спеціаліста з боксу на території СРСР (1934рік), який час-



то приїжджав в Харківський інститут Фізкультури і Вищу школу тренерів, де навчався В.Старчак. Успішно розвинуті ним ці знання, він щедро передавав своїм учням.

Отже, 1955 року В.Є.Старчак був запрошений на роботу викладачем із спеціалізації “бокс” у Львівський ІФК. Він був високоосвіченим тренером та тонким психологом. Як педагог підготував плеяду видатних спортсменів, тренерів і викладачів. Перший випуск із спеціалізації “бокс” під його керівництвом відбувся в 1959 році.

Серед випускників цього року такі відомі фахівці: **Ігор Дегтярьов** – Почесний майстер спорту, 7-кратний чемпіон України, доктор педагогічних наук, професор;

**Михайло Бойків** – суддя міжнародної категорії;

**Олександр Мачикін** – Почесний майстер спорту, чемпіон України, призер СРСР;

**Борис Мухлинін** – майстер спорту, 5-разовий чемпіон України;

**Мирон Савчин** – майстер спорту, 3-разовий чемпіон України, кандидат педагогічних наук, професор;

**Веніамін Шаргородський** – Почесний майстер спорту, заслужений тренер України, підготував першого чемпіона СРСР зі Львова - В.Метельова.

Серед інших учнів В.Є. Старчака відзначились майстри спорту: **Олександр Чмельов**, **Олександр Стратілатов** – заслужений тренер України, **Анатолій Шульга**, **Анатолій Никитенко** – майстер спорту міжнародного класу, **Володимир Лабик**, **Микола Паскевич**, **Олександр Бодня** – майстер спорту міжнародного класу та багато інших, кому передав свої професійні знання та життєві настанови цей видатний педагог.

Слід відзначити, що до 1970 року, крім спеціалізації з боксу, на 3-4 курсах, проводився загальний курс боксу для всіх студентів інституту. Залікова сесія з цього предмету викликала значний інтерес серед студентів. Таким чином, всі студенти Львівського

Державного інституту фізичної культури до 1970 року пройшли школу боксу у Заслуженого тренера Киргизії та України Валентина Євгеновича Старчака.

В 50-60-ті роки на чемпіонатах України основна командна боротьба велася за другі та треті місця, адже перші місця завжди посідали львівські боксери, які багато чим завдячували знанням та досвіду тренерського колективу Львівщини та, зокрема, професійній майстерності його лідера – Валентина Євгеновича Старчака.

Але роки беруть своє. Після багаторічної тренерської та педагогічної діяльності Валентин Євгенович продовжував працювати в галузі фізичної культури. Він почав працювати методистом з лікувальної фізкультури в відомчій залізничній лікарні у Львові. Там неодноразово відзначався та нагороджувався за сумлінну працю. Він був дуже популярним серед лікарського колективу та хворих.

Валентин Євгенович нагороджений бойовими орденами та медалями за бойові дії, а в післявоєнні роки нагороджувався “Знаком Пошани”, відзначався грошовими винагородами та цінними подарунками. Трудовий стаж цієї незвичайної людини становить 50 років.

Крім вище сказаного, Валентин Євгенович був чудовим батьком та сім'янином. Він виховав двох синів та двох доньок. Молодший син сьогодні проживає в місті Ужгороді, закінчивши Львівський політехнічний інститут, працює інженером. Йому вже минуло 50 років. Ще навчаючись в інституті, займався боксом, але не прагнув до спортивної кар'єри. Батько спочатку наполягав на тому, щоб син продовжував тренуватись, проте він не захотів.

А ще Валентин Євгенович був чудовим аматорським актором. У складі збірних команд він неодноразово виступав на сцені, переказуючи різні мініатюри, анекдоти та комедійні історії зі свого багатого на події життя. Навіть під час тренувань з ма-

лими дітьми він розповідав різні історії, від яких діти стояли мов вкопані з відкритими ротами та вслухалися в кожне слово свого наставника.

Подвижницька праця В.Є.Старчака як педагога і тренера, якій він присвятив все своє життя, була спрямована на те, щоб український бокс процвітав та набував популярності не тільки в Україні, але й за її межами.

### 1.3. Ювілейні дати та відгуки учнів В.Є.Старчака

Ювілейні дати Валентина Євгеновича Старчака, а саме 60-річчя, 70-річчя, 75-річчя та 80-річчя з дня народження широко відзначалися в боксерській сім'ї.

80-ті роковини з дня народження видатного тренера спортивна громадськість Львівщини, ветерани і любителі боксу відзначали в актовому залі Палацу спорту “Спартак”. Ветерана привітали теплими словами та рясними букетами квітів представник облдержадміністрації Р. Максимович, голова облспорткомітету Л.Зубрицький, президент Львівської обласної федерації боксу і кикбоксінгу С. Янчишин, керівник Асоціації ветеранів спорту Львівщини Д. Волжанін, голова облради СТП “Україна” М. Василюшин, генеральний директор НВО “Система”, академік, лауреат державної премії Є. Удовиченко.

З теплими словами привітання виступали друзі та колишні учні ювіляра:

Професор, почесний майстер порту, 7-разовий чемпіон України, доктор педагогічних наук Ігор Дегтярьов:

*- Дорогий Наставнику, Учителю! Поздоровляю Вас з ювілеєм. У порівнянні з Всесвітом – це не вік. Зичу подальшого оптимізму, почуття гумору та міцного здоров'я до наступного ювілею 100 років.*

Депутат Верховної Ради України, экс-чемпіон Світу і Європи, доктор психологічних наук Віктор Савченко:

- Щиро вітаю з нагоди славного ювілею. Боксери України дуже Вам вдячні за високу фахову майстерність, підготовку висококласних боксерів для нашої молодшої держави. Доброго Вам здоров'я, такої ж юнацької енергії, щастя, успіхів.

Едуард Гофман, начальник Головної медичної служби Укрзалізниці, Заслужений лікар України:

- Дорогий Валентине Євгеновичу! З нагоди Вашого 80-річчя ми Вас вітаємо. Всі ми, Ваші учні, щиро вдячні Вам за Вашу вимогливість, великі знання, прагнення зробити із своїх вихованців всебічно розвинених людей. Ваше життя – гідний приклад служіння Вітчизні, приклад для тих, хто в повній мірі хоче проявити найкращі якості Людини.

Також були зачитані привітання професора Мухіна, Заслуженого тренера України Є. Рядченка, заступника Міністра охорони здоров'я А. Картиша, начальника головної медичної служби Укрзалізниці, колективу кафедри боксу і фехтування Львівського інституту фізичної культури, Федерації боксу і кікбоксінгу України, генералів Б. Горшкова, М. Ганичева; відомого одеського поста І. Рядченка; призера 16-ої Олімпіади Р. Карпова та десятки телеграм з різних міст та далекого зарубіжжя.

В честь Валентина Євгеновича, Євген Брикай написав такий вірш:

*Коли на знак звитяги в давній Спарті  
Уславлений боєць здіймав кулак,  
Зривавсь амфітеатр в стрімкому старті  
В єдиному пориві і азарті  
Гримів: "Віват, віват тобі, Спартак!"  
Цей знак звитяг упродовж віків  
На всіх аренах переможно лине,  
Пізнати радість злету кулаків  
Щастило в долі Ваших юнаків  
Учителю наш любий, Валентине!  
У пам'яті зринають знов і знов*

*Чарівний усміх, батьківська любов,  
Наука бою Ваша мудра й строга  
Про те, що лиш солені піт і кров  
Творять солодке слово "Перемога".  
Славні роки стоять в почесній варті,  
Ви понад часом у сталевім гарті  
Нескорений і гордий, мов Спартак.  
Бажаю Вам звитяг в життєвім герці,  
Із вдячністю в душі й любов'ю в серці  
Здіймаю в небо Ваш міцний кулак  
І, мов той раб в священній Спарті,  
Кричу у Всесвіт у святім азарті:  
"Віват, сто літ Вам, Валентин Старчак!"*

До останніх днів Валентин Євгенович працював та боровся з своїми недугами. Сам був людиною сильної волі, любив життя, небо, гори та море. Після короткотривалої хвороби, 3 грудня 1999 року перестало битися серце ветерана війни, Заслуженого тренера Киргизії та України – Валентина Євгеновича Старчака. Хоч він помер, але пам'ять про нього живе в наших серцях та серцях його вихованців, які неодноразово згадують свого Вчителя на боксерських вечорах.

Львівська федерація боксу на громадських засадах, ось уже 4-й рік в березні місяці проводить Всеукраїнський (цього року і міжнародний) турнір-меморіал, присвячений пам'яті видатного тренера-методиста, Заслуженого тренера України Валентина Євгеновича Старчака.

За роки своєї діяльності у Львові (з 1952 року) як тренера, а також викладача інституту фізичної культури В.Є. Старчак створив цілісну систему підготовки не тільки видатних спортсменів, але і вихованих на загальнолюдських цінностях свідомих громадян суспільства.

Шість вихованців В.Є. Старчака ставали фіналістами і призерами Чемпіонатів колишнього Радянського Союзу, більше 20 з

них були Чемпіонами України, понад 40 спортсменів під керуванням Валентина Євгеновича виконали нормативи “Майстра спорту”. Серед учнів В.Є. Старчака – доктори і кандидати наук, інженери, педагоги і лікарі, провідні спеціалісти в різних галузях народного господарства.

Дидактичні ідеї, запроваджені В.Є. Старчаком в практику підготовки спортсменів, не повинні пропасти. З цією метою спортивна громадськість м.Львова планує організувати Клуб вистеранів боксу імені В.Є. Старчака для підтримки розвитку боксу в регіоні, проведення методичної та практично-спортивної роботи серед молоді.

Одним із найважливіших заходів, присвячених пам’яті В.Є.Старчака, став міжнародний турнір з боксу серед боксерів-юніорів, який носить його ім’я. Перший такий турнір відбувся в м. Львові 6-9 березня 2001 року в приміщенні Львівського палацу творчої молоді “Галичина”. Організаторами турніру були Володимир Степанович Лабик з своїми учнями Володимиром Ткаченком та Михайлом Лопатнюком.

У ньому взяли участь 118 учасників. Мета цього турніру полягала в увіковіченні пам’яті Заслуженого тренера України, вдосконаленню спортивної майстерності юних спортсменів, популяризації боксу на території Незалежної України та зміцненні дружніх стосунків між українськими спортсменами та спортсменами сусідніх країн.

До участі у змаганнях допускалися юнаки 1987-88 року народження з відповідною спортивною кваліфікацією. Це молодь в вагових категоріях: 51; 54; 57; 60; 63,5; 67; 71кг. Склад команд: 6 учасників, тренер, суддя.

Вшанувати пам’ять тренера прибули майстри шкіряної рукавички із таких областей: Чернівецька, Волинська, Хмельницька, Івано-Франківська, Вінницька, Київська, Одеська, Крим та багато інших.

Показали свою майстерність та завоювали призові місця представники львівського боксу. Високу техніко-тактичну май-

терність показали Володимир Неведров, який посів перше місце, Юрій Коваль та Роман Савчин – друге місце.

Переможці 1-го турніру, присвяченого пам'яті В.Є.Старчака (7-9.03.2001 р.):

51 кг – Черноус Віктор, м. Вінниця, КМС;

54 кг – Неведров Володимир, м. Львів, КМС;

57 кг – Єсан-Огли Анатолій, м. Дрогобич, I р.;

60 кг – Заведія Юрій, м. Бердичів, МС

63,5 кг – Закревський Вадим, м. Вінниця, КМС;

67 кг – Донець Сергій, м. Вінниця, КМС;

71 кг – Кучер Дмитро, м. Вінниця, КМС.

Другий турнір, в якому взяли участь 87 учасників, відбувся 10-13 червня 2002 року. Час проведення турніру був обраний невдало – юні боксери були заняті на шкільних екзаменах, не всі бажані змогли виїхати на ці змагання. Тому турнір пройшов доволі скромно, на сцені кінокомплексу ім. Довженка на Сихові.

Третій турнір, що відбувся 26-29 березня 2003 року в приміщенні Львівського палацу спорту “Спартак” відзначився найбільшим представництвом і високим спортивним рівнем. Організаційну роботу з проведення турніру очолив президент Обласної Федерації боксу Олександр Павелець.

Переможці 3-го турніру, присвяченого пам'яті В.Є.Старчака (26-28.03.2003 р.):

48 кг – Кметюк С., м. Стрий;

51 кг – Пушкар В., м. Стрий;

54 кг – Лук'янчук А., м. Вінниця;

57 кг – Рзаєв Р, м. Миколаїв;

60 кг – Продан М., м. Чернівці;

64 кг – Гельман О., м. Львів;

69 кг – Дубнев Д., м. Червоноград;

75 кг – Безрук А., м. Червоноград;

81 кг – Чернега І., м. Ів-Франківськ;

91 кг – Дидак М., м. Миколаїв.

Паралельно цим заходам, з ініціативи та за допомогою учнів Валентина Євгеновича був організований комітет для спорудження пам'ятника видатному тренеру. За кошти, зібрані учнями та послідовниками великого Вчителя, а також Львівською обласною федерацією боксу та кікбоксінгу, на Янівському цвинтарі був встановлений 24 квітня 2002 року пам'ятник Заслуженому тренеру України – Валентину Євгеновичу Старчаку. Урочисте відкриття пам'ятника відбулося 12 травня 2002 року, коли громадськість України вперше відзначала день Матері.

Пам'ятник створив архітектор і скульптор, майстер спорту Олександр Смуріков. За основу взято відому скульптуру кулачного бійця, переможця Старогрецьких Олімпійських ігор Клісйтомакуса. Скульптура зображає фігуру кулачного бійця, який відпочиває після кулачного бою. Над ним розгорнула крила Перемога, як символ волі, мужності і справедливості.

На відкритті пам'ятника було близько 100 учнів В.Старчака, учнів його учнів, близьких та рідних. Мітинг з нагоди відкриття розпочав учень Валентина Євгеновича, майстер спорту Володимир Лабик. Також виступали: учень з першого набору в секцію 1952 року, майстер спорту, экс-чемпіон України, професор М. Савчин; перший випускник спеціалізації з боксу в інституті Фізичної культури, экс-чемпіон України, майстер спорту Олег Федочинський; рідний брат Валентина Євгеновича – Олександр Старчак, а також голова Львівської федерації боксу та кікбоксінгу Сергій Янчишин. Звучало дуже багато теплих слів на адресу Валентина Євгеновича. Пам'ятник освятив священник Євген Косовський, який проводжав в останню дорогу видатного Тренера.

Пам'ять про Великого Тренера назавжди залишиться у серцях спортсменів Львова.



#### 1.4. Список боксерів – учнів Заслуженого тренера України В.Є. Старчака

##### *Набір 1952 року, СК ОБО, вул. Лисенка № 17:*

1. Внукайнен Лео, 1937, місце проживання на сьогодні – м. Львів
2. † Горницький Модест, 1937, м. Львів
3. Кордуба Юрій, 1938, м. Львів
4. Монченко Олександр, 1935, м. Львів
5. Нуд Роман, 1937, м. Львів
6. Смішко Роман, 1938, м. Львів
7. † Редько Анатолій, 1937, м. Львів
8. Романов Ігор (Гарік), 1936, м. Львів
9. Савчин Мирон, 1937, м. Львів, МС, канд-т. пед. наук
10. Сандей Юрій, 1939, м. Львів
11. Старанов Володимир, 1938, м. Львів
12. Тихий Петро, 1935, м. Львів, МС
13. Янов Володимир, 1937, м. Червоноград

##### *Набір 1953 року, СК ОБО, вул. Лисенка № 17:*

1. Алфер'єв Геннадій, 1936, м. Ростов
2. † Владимиров Вадим, 1938, м. Київ, д-р техніч. наук
3. Глотов Сергій, 1938, м. Львів
4. † Каспрів Іван, 1938, м. Львів
5. Костирко Мирон, 1939, м. Львів
6. Таратула Ярослав, 1937, м. Львів, СМК
7. † Щур Роман, 1934, м. Львів

##### *Набір 1954 року, СК ОБО, вул. Лисенка № 17:*

1. Пойда Анатолій, 1938, м. Львів
2. † Муха Мирон, 1938, м. Стрий, ПМС
3. Чмельов Олександр, 1937, м. Львів, МС

##### *Набір 1955 року, СК Скіф, вул. Лермонтова 6:*

1. † Бойків Михайло, 1936, м. Стрий, СМК
2. Вовк Ігор, 1940, м. Львів

3. Гордєєв Юрій, 1936, м. Находка
  4. Дєгтярєв Ігор, 1936, м. Стрий, ПМС, д-р пед. наук
  5. Кириленко Віктор, 1936, м. Краковець, МС, ЗТ України
  6. † Луцик Михайло, 1934, м. Львів, ЗТ України
  7. Мачикін Олександр, 1937, м. Львів, ПМС
  8. Міндрул Лев, 1934, м. Львів
  9. Михайловський Віктор, 1934, м. Київ, МС
  10. † Побережний Микола, 1928, м. Хмельницький, МС
  11. Ткаченко К., 1940, м. Львів, к-т економ. наук
  12. Шаргородський В., 1933, м. Лос Анжелес, ПМС, ЗТ України
- Набір 1956 – 1960 років, СК Скіф, вул. Лєрмонтова 6:***
1. Батурлін Вячеслав, 1940, м. Хмельницький, МС
  2. Бись Юрій, 1943, м. Львів
  3. Булавін Валерій, 1936, м. Дніпропетровськ
  5. Бушуєв Волод., 1938, м. Іваново
  6. Гофман Едуард, 1941, м. Торонто, к-т мед. наук
  7. Дергачов Леонід, 1941, м. Тель-Авів
  8. Довбуш Любомир, 1942, м. Львів
  9. Донець Михайло, 1942, м. Львів, к-т тех. наук.
  10. Керод Степан, 1943, м. Львів
  11. † Князєв Юрій, 1945, м. Львів
  12. Ковпак Богдан, 1941, м. Львів
  13. Колчин Лев, 1940
  14. † Комольцев Юрій, 1940, м. Львів
  15. † Корман Юрій, 1938, м. Львів
  16. † Красовський Валерій, 1947, м. Львів
  17. Макарушка Володимир, 1942, м. Львів
  18. Максимович Богдан, 1943, м. Львів
  19. Маркевич Ігор, 1943, м. Львів
  20. Матюхін Юрій, 1940, м. Львів
  21. Межвінський Ян, 1941, м. Лос Анжелес
  22. † Писарєнко Валєнтин, 1942, м. Львів, МС
  23. Рудковський Олександр, 1943, м. Львів
  24. Слончинський Володим, 1942, м. Львів

25. Стратилатов Олександр, 1938, м. Львів МС, ЗТУ
26. Споляк Едуард, 1941, м. Львів
27. Теняк Михайло, 1939, м. Мукачево
28. Чудновець Олександр, 1942
29. Шароші Дьордь, 1940, м. Ужгород
30. Шульга Анатолій, 1941, м. Львів МС
31. † Яцишин Мирон, 1946, м. Львів

*Набір 1961-1966 років, зал боксу "СКІФ", Лермонтова 6, зал боксу Стадіон "СКІФ":*

1. Абашев Рудольф, 1941, м. Гродно
2. Баранов Олександр, 1940, м. Краматорськ
3. Баркан Леонід, 1938, м. Барнаул
4. Беднарський Олександр, 1947, м. Львів, МС
5. Белюга Борис, 1947, м. Луцьк
6. Білоусов Віктор, 1948, м. Лос Анжелес
7. Бодня Олександр, 1953, м. Львів, МСМК
8. Бондаренко Валерій, 1939, м. Луцьк
9. Гензел Кароль, 1942, м. Ужгород
10. Гогоша Ігор, 1948, м. Денвер
11. Василькевич Степан, 1948, м. Львів
12. Вайнштейн Віктор, 1941, МСМК
13. † Дроздовський Едуард, 1950, м. Львів
14. † Кияшко Віктор, 1947, м. Львів
15. Козак Іван, 1946, м. Львів, МС, доцент
16. Котовніков Фелікс, 1947
17. Кучер Олександр, 1945, м. Львів
18. Лабик Володимир, 1950, м. Львів, МС
19. Макаревич Валерій, 1948
20. Микитюк Олександр, 1948, м. Львів, к-т. екон. наук
21. Мізюк Богдан, 1948, м. Львів, МС, д-р матем. наук
22. Мухачов Вячеслав, 1947, м. Київ, к-т фіз. мат. наук
23. † Незнамов Генадій, 1947, м. Львів
24. Никитенко Анатолій, 1946, м. Львів, МСМК, к-т пед.наук.

25. † Никлевич В., 1952, м. Львів, МС
26. Оборін Микола, 1947, м. Львів, МС, к-т мед. наук.
27. Остафійчук Федір, 1941, м. Чернівці, МС
28. Остянов Валентин, 1947, м. Львів, МС, к-т пед наук
29. Палагнюк Василь, 1941, м. Чернівці, МС
30. Паскевич Микола, 1948, м. Горловка, МС
31. Сажин Іван, 1947, м. Чернівці, МС
32. Синіцин Валерій, 1949, м. Львів
33. Солнцев Анатолій, 1942, м. Торонто, МС
34. Стефанюк Богдан, 1944, м. Львів
35. Субочев Володимир, 1938
36. † Ташко Михайло, 1942, м. Львів
37. Токар Володимир, 1951, м. Київ
38. Чубатюк Леонід, 1949, м. Львів
39. Чумаков Анатолій, 1944, м. Хмельницький, ЗТУ
40. Швайко Олександр, 1951, м. Димитрів, МС
41. Шехман Семен, 1948
42. Широкий Володимир, 1946, м. Львів
43. Штайгман Ігор, 1939, м. Лос Анжелес - Чернівці
44. Якимів Степан, 1948, м. Львів
45. Яцишин Роман, 1949, м. Львів

*Краці дорослі боксери СК ПРИКВО, учні В.Є.Старчака  
(1952-1955 рр.):*

1. † Антонов Юрій, 1934, м. Стрий, МС
2. Курка Ярослав, 1932, м. Львів, МС
3. † Коньшин Анатолій, 1933, м. Львів, МС
4. Лоо Уно Ага Янович, 1935, м. Таллін, МС
5. Місюліс Річардас, 1931, м. Рига, МС
6. Навойцев Володимир, 1935, м. Львів, МС
7. Нефедов Олександр, 1935, м. Львів, МС
8. Петров Петро, 1932, м. Рига, МС
9. Тронін Леонід, 1931, м. Стрий, МС
10. Чистов Володимир, 1932, м. Червоноград, МС

Всього в даному списку (далеко не повному) подані прізвища 118 учнів В.Є.Старчака, серед них – 37 майстрів спорту, почесних майстрів спорту і майстрів спорту міжнародного класу, 11 кандидатів наук, 3 доктори наук.

Ці статистичні дані свідчать, що педагогічний талант В.Є.Старчака проявився не тільки в підготовці висококласних боксерів. Заняття боксом під його керівництвом сприяло досягненню високих показників і в різних галузях народного господарства.

Валентин Євгенович залишив добру пам'ять про себе. Сюди можна віднести і методичну спадщину, а саме систему техніко-тактичної підготовки боксерів. В.Старчак відомий як спеціаліст підготовки боксерів вищої кваліфікації. Але не всім відомо, що високі спортивні досягнення його учнів стали можливими тому, що усі вони пройшли школу підготовки боксерів масових розрядів за системою, розробленою Валентином Євгеновичем. Схема цієї системи наведена в таблиці 1.

Її суть полягає у дотриманні строгої послідовності під час оволодіння техніко-тактичними прийомами сучасного боксу. Тільки той боксер вийде на високий рівень майстерності, котрий скрупульозно і послідовно оволодіє всіма її складовими. Це довгий шлях, він потребує великої самовіддачі від спортсмена, його цілеспрямованості. Але попереду такого боксера чекає загальне визнання і високі спортивні досягнення.



Гішим був Валентин Євгенович у Львові у 1952 році...



Штурман-бомбардувальник Валентин Старчак.  
1942 рік

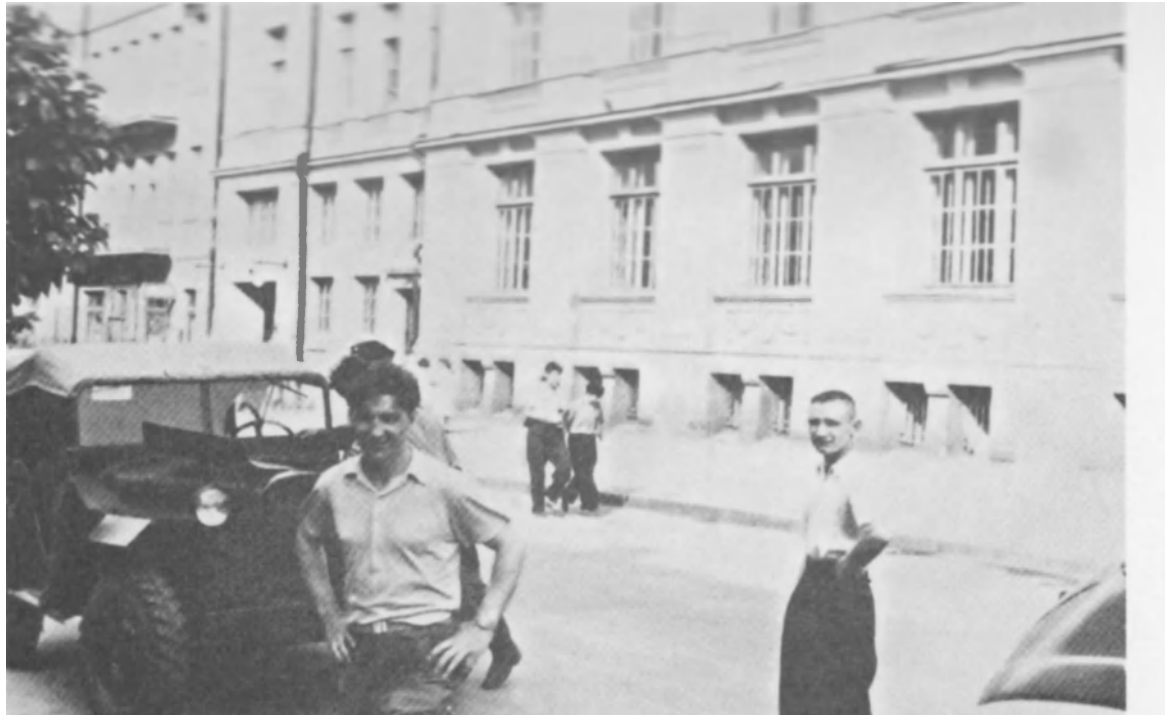


☪ Стрілок-радист  
Валентин Старчак  
перед бойовим  
цільотом на  
"літучому танку" –  
Іл 2, 1944 рік



...20 років пізніше





В.Є.Старчак і багаторазовий чемпіон України до 51 кг Я.Курка –  
перший майстер спорту на Львівщині. 1952 р.



Оздоровчий збір на турбазі Невицький Замок. 1974 р.: А.Петров, П.Яцик,  
М.Саварін, Б.Олійник, І.Бардіян, В.Лабик, В.Є.Старчак, М.Оборін



Валентин Євгенович в родиннім колі: Зоя Михайлівна, Женя, Люся. Львів, 1959 р.



Поки що все іде добре...  
В кутку відпочиває Почесний  
майстер спорту Олександр Мачукін



Перед матчевою зустріччю з Югославією. Київ, 1960 рік. Стоять: А.Наливаєв, І.Дегтярев, М.І.Романенко – керівник делегації, важковаговик Володін,... Б.Мухлінін, М.Вайнштейн,... В.П.Шкода – старший тренер збірної команди, Федченко-Дубравін – тренер, А.Дьомін, В.Є.Старчак. Сидять: І.Азізбаєв, М.Муха,.



О.Швайко, О.Бодня, А.Никитенко, К.Тимашов, В.Є.Старчак, С.Глебов, В.Тюхтін



**В.Є.Старчак (другий справа) серед глядачів, зліва від нього – Олег Федочинський,  
справа – Василь Палагнюк**



Попереду – третій раунд...  
Відпочиває майстер спорту  
Володимир Лабик, 1969 р.

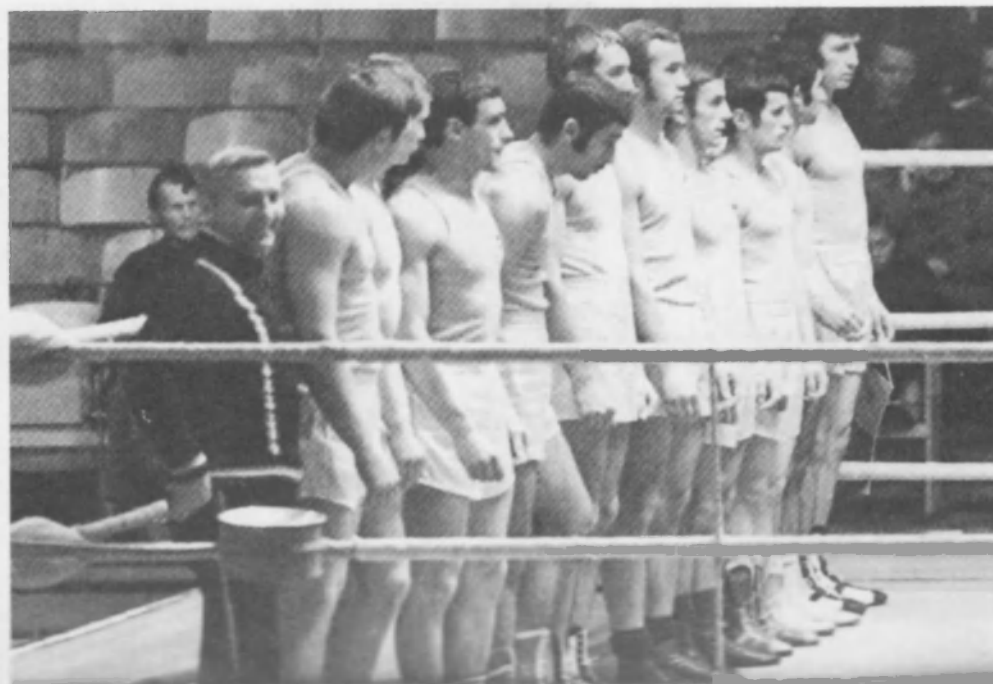




В.Є.Старчак і М.Паскевич, 1970 р.



Зі збірною командою України:  
М.М.Зав'ялов, Ю.Тхоровський, С.Бледнов,  
В.С.Старчак, М.Крохмальний, Д.Мойсеєнко,...  
сидить А.І.Коваленко, Мукачеве, 1974 р.



В.Є.Старчак, О.Швайко, П.Яцик, В.Берахтянський, К.Тимошов, А.Білоусов,  
В.Полов, В.Лабик, М.Саварик, О.Кущмуралов, І.Козак.  
Финал Кубка ВІСРЛ. 1974 р., м.Київ



В.Є.Старчак з учнем, чемпіоном ЦР “Буревісник” О.Швайком



Збірна команда України  
перед Спартакіадою СРСР 1975 року.  
Стоять (зліва направо): Владислав Засипко,  
О.Іванченко (тренер), М.Савчин (наукова група),  
Юрій Тхоровський,..., Дмитро Мойсеєнко,...  
Віктор Савченко, Анатолій Клеманов,  
Олександр Лукстін. Сидять: Володимир  
Харченко,..., Олександр Ткаченко,  
Валентин Старчак, А.Коваленко, Лопес Єнріко  
Гармурі (аспірант з Куби), О.Скрипник,  
Юрій Богданов, М. Зав'ялов, Л. Шагін,  
В. Кушнір,..., Анатолій Никитенко



**Жорсткіше лівою... – В.Є.Старчак із своїм учнем, МСМК О.Боднею на тренуванні**

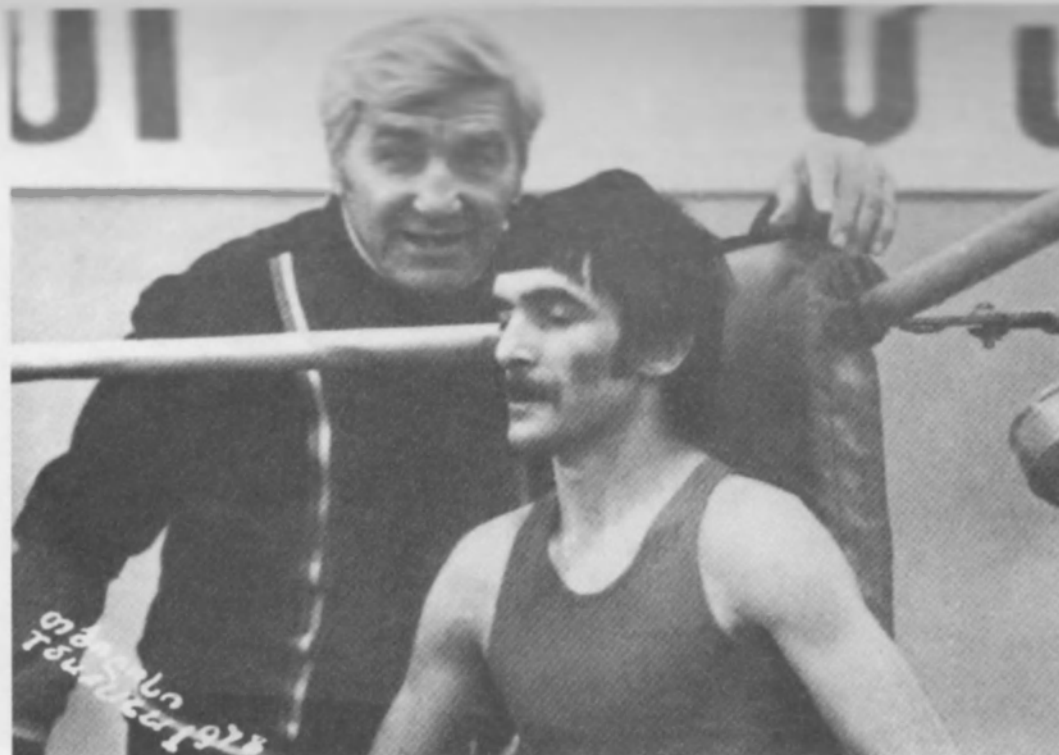


А зараз – боковий правою...



В.Є.Старчак і чемпіон СРСР Ю.Тхоровський





На чемпіонаті СРСР в Тбілісі 1978 р. В.Є.Старчак з МСМК О.Боднею



**В.Є.Старчак,..., С.Глебов, О.Бодня, О.Швайко, І.Когут**



На святкуванні 70-го ювілею Валентина Євгеновича. 1-й ряд: І.Никлевич, Є.І.Рядченко, В.Є.Старчак, М.П.Андрієвська, В.О.Андрієвський, Б.Р.Максимович, А.О.Никитенко. 2-й ряд: М.М.Оборін, О.В.Федочинський, О.Є.Старчак, І.І.Дегтяренко, ..., В.С.Лабик, Л.М.Довбуш. Третій ряд: Б.М.Мізюк, Є.М.Споляк, І.І.Маркевич, М.М.Луцик, Ю.І.Матюхін, Л.М.Дергачев



Серед бойових товаришів. В.Старчак – п'ятий зліва. Н-ська частина, весна 1945 року



В.Старчак з братом О.Старчаком вручають Золоту медаль  
чемпіона Кубка Європи 1999 р. О.Микитичу (вага до 81 кг), Югославія  
*Фото І.Маркевича*



Кубок СРСР 1982 року, Львів: Анікеєв В., Луцик М.,  
Чмелев О., Старчак В.Є., В.Остянов, Р.Карпов



В.Є.Старчак на відкритті Львівського клубу "Ветеранів боксу",  
Львів, 27 березня 1998 р.

*Фото І.Маркевича*



Валентин Євгенович Старчак (третій зліва у кріслі)  
серед учнів на Кубку Європи з б'юшу  
17 липня 1999 р. м.Львів, Україна.

Ліва направо перший ряд: І.Маркевич, В.Лабик,  
Б.Старчак, Я.Таратула, В.Шачнев.

Другий ряд: М.Оборін, Б.Максимович, В.Обеднін,  
І.Варадін, Ю.Решетило, О.Кучер, І.Піциловський.

Третій ряд: Б.Грицак, Б.Мізюк, Я.Мізюк,  
М.Савчин, К.Ткаченко.

*Фото Ю.Маркевича*





Пам'ятник В.Є.Старчаку  
м.Львів, Янівське кладовище

*Фото І.Маркевича*

## **11. Методика підготовки боксерів масових розрядів по системі В.Є.Старчака**

Основна концепція В.Є.Старчака щодо процесу підготовки боксерів масових розрядів полягає в тому, що він має відбуватися певною впорядкованою послідовністю засвоєння технічних елементів, розділеною на 66 тем протягом 2-х років навчання в ДЮСШ. На кожному урочному занятті вивчається новий елемент програми і повторюються, як мінімум, два елементи її попередніх занять. Засвоєння нових елементів кожної теми потребує декілька занять. Окрім цього, окремі елементи технічних прийомів удосконалюються на кожному занятті.

Нижче конспективно подані спеціальні вправи, які розділені на окремі теми:

**Тема 1. Типова бойова стійка. Зручне для кожного індивідуального положення рук, ніг, тулуба, голови для атакуючих, захисних та контратакуючих дій боксера**

*Цілі вправи.*

Цією вправою (перед дзеркалом) добитися правильного, без напруження виконання бойової стійки з чітким розподілом маси тіла на ліву (праву) ногу в півоберті направо (наліво), ліва (права) нога виступає на повній стопі, а права нога (ліва) на крок назад – направо (наліво) п'ятка відірвана від підлоги.

**Тема 2. Ударне місце кулака.**

Правильне положення кисті при атаці та захисті для уникнення травми.

*Цілі вправи.*

Напруження кисті.

Стигнення кисті в кулак так, щоб 2-й, 3-й, 4-й пальці були стиснуті разом, а 1-й палець над ними. Згинання в променево-зап'ястному суглобі кисті рук, стиснутих в кулаки.



Таблиця. Технологічна карта техніко-тактичної підготовки боксерів масових розрядів за системою Заслуженого тренера України В.Є.Старчака.

...коти та розслабляти кисті рук, стиснутих в кулаки, в по-  
... стійки боксера.

...вання, розгинання, відведення, обертання кисті рук, стис-  
... в кулак, в променево-зап'ястному суглобі. Викидання рук  
... вперед, вгору, вниз, в сторони), сильно стискаючи кисті рук в  
... руку

### **Тема 1. Пересування по рингу**

... пересування по рингу як фактор невловимості. Збе-  
... рівноваги при пересуванні і зайняття зручного  
... положення для атаки, захисту, контратаки.

#### **Вправи**

... ваги тіла з ноги на ногу. Пересування в бойовій  
... приставними кроками вперед-назад, вліво-  
... назад (на два рахунки); вперед-назад, вліво-вправо (на чотири  
... назад, вперед-вліво, назад-вправо (на чотири рахунки); впе-  
... назад-вліво (на чотири рахунки); вперед-назад – влі-  
... вперед-вліво – назад-вправо, вперед-вправо – назад-  
... тактів). Ці ж вправи в парах. Пересування по колу в  
... рах.

... в бойовій стійці приставним кроком за коман-  
... "БОКС" – рух вперед, за командою "ХОП" - пове-  
... до центру залу та пересуватись по колу, за ко-  
... "ПІД" – пересування назад, за командою "СТОП" –  
... в.

... в бойовій стійці приставними кроками в різних  
... рах.

### **Тема 4. Бойові дистанції**

... дальньої дистанції бою (тактичне мислення, підго-  
... до атаки, захисту та контратаки.). Визначення дальньої  
... як дистанції для атаки (атака з кроком, з наскоком).  
... визначення дальньої дистанції відповідно до своїх  
... Підчуття дистанції під час бою, її визначення при атаці та  
... в.

### *Вправи.*

Торкнутись кулаком лівої руки партнера витягнутої вперед з кроком вперед. Збереження дистанції в пересуванні з партнером спеціально порушуючи відстань дальньої дистанції атакуючого партнера.

За командою тренера “БОКС” 1-й номер, атакуючий, пересувається вперед, а 2-й номер зберігає дальню дистанцію. За командою “БРЕК” 1-й номер різко починає відступати, а 2-й номер намагається зберегти цю дистанцію.

## **Група прямих ударів лівою**

### *Тема 5. Прямий лівий в голову*

Захист: підставка правої долоні, відбив правої руки вліво, підставка лівого плеча, крок назад.

### *Вправи.*

В атаці:

- А) Прямий лівий в голову з кроком лівою, захист – підставка правої долоні.
- Б) Та ж атака, захист – відбив правої руки вліво.
- В) Та ж атака, захист – підставка лівого плеча.
- Г) Та ж атака, захист – крок назад.
- Д) Та ж атака, захист – комплексний захист в вище перерахованій послідовності.

У відповідь:

А, Б, В, Г, Д – та ж атака.

А, Б, В, Г, Д – ті ж захисти та відповідь лівим прямим в голову.

На зустріч:

Атака – лівий прямий в голову, захист – підставка правої долоні і зустрічний лівий в голову.

### *Тема 6. Прямий лівий в тлуб*

Захист: підставка зігнутої в лікті лівої (правої) руки, крок назад.

Технічно правильне виконання цього удару. Тактичне використання цього удару в бою.

*Вправи.*

**В атаці:**

А) Прямий лівий в тулуб, захист – підставка правого (лівого) ліктя.

Б) Прямий лівий в тулуб, захист – крок назад.

**У відповідь:**

А) Та ж атака, захист – відповідь лівою в тулуб.

Б) Та ж атака, захист – відповідь лівою в голову.

**На зустріч:**

А) Атака – прямий лівий в голову, захист – ухил вправо, назустріч – лівий в тулуб.

### **Група прямих ударів правою**

#### ***Тема 7. Прямий правий в голову***

Захист: підставка правої долоні, лівого плеча, відбив вліво правою рукою, відбив вправо лівою рукою, крок назад.

Технічно правильне виконання цього удару. Тактичне застосування та значення в бойовій практиці.

*Вправи.*

**В атаці:**

А) Прямий правий в голову з кроком вперед, захист – підставка правої долоні.

Б) Атака – правий прямий в голову, захист – підставка лівого плеча.

В) Атака – правий прямий в голову, захист – відбив правою рукою вліво.

Г) Атака – правий прямий в голову, захист – відбив лівою рукою вправо.

**У відповідь:**

А) Атака – правий прямий в голову, захист – підставка правої долоні, відповідь – прямий лівий в голову (тулуб).

- Б) Атака – правий прямий в голову, захист – підставка лівого плеча, відповідь – правий прямий в голову.
- В) Атака – правий прямий в голову, захист – відбив правою рукою вліво (тулуб), відповідь – прямий лівий в голову.
- Г) Атака – правий прямий в голову, захист – відбив лівою рукою вправо, відповідь – правий прямий в голову.

**Тема 8. Правий прямий в тулуб**

Захист: підставка зігнутої в лікті лівої (правої) руки, крок назад.

Технічно правильне виконання цього удару. Тактичне застосування та значення цього удару в бою.

*Вправи.*

**В атаці:**

А) Правий прямий в тулуб, захист – підставка зігнутої в лікті лівої (правої) руки.

Б) Атака – правий прямий в тулуб, захист – крок назад.

**У відповідь:**

А) Атака – правий прямий в тулуб, захист – підставка ліктя, відповідь – правий прямий в тулуб (голову).

Б) Атака – правий прямий в тулуб, захист – крок назад, відповідь – прямий лівою в голову.

В) Атака – правий прямий в тулуб, захист – крок назад, відповідь – правий прямий в голову (тулуб).

**На зустріч:**

А) Атака – прямий лівий в голову, захист – уклон вліво, зустрічний правий в голову (тулуб).

**2-3-4-х ударні комбінації прямих ударів в голову та тулуб**

**Тема 9. Повторні удари лівою та правою рукою. Відволікаючі удари (фінти)**

Технічне виконання. Тактичне значення в бою.

*Вправи.*

- А) Фінт лівим прямим в голову і удар лівою в тулуб, захист – підставки.
- Б) Атака – фінт лівим прямим в тулуб і удар лівим в голову, захист – підставки.
- В) Атака – фінт правим прямим в голову і удар правою в тулуб, захист – підставки.
- Г) Атака – фінт правим прямим в тулуб і удар правою в голову.
- Д) Атака – фінт лівим прямим в голову і удар правим прямим в голову.
- Е) Атака – фінт лівим прямим в тулуб і удар правою в тулуб.
- Ж) Атака – фінт лівим прямим в голову і удар правою в тулуб.
- З) Атака – фінт лівим прямим в тулуб і удар правою в голову.

**Тема 10. Двоударна комбінація прямих ударів в голову**

Одночасне, швидке і технічно правильне виконання ударів лівою та правою рукою. Тактичне використання і місце в бойовій практиці даної комбінації.

*Вправи.*

**В атаці:**

Атака – лівою-правою в голову, захист – підставка правої долоні, лівого плеча.

**У відповідь:**

Атака – лівий-правий в голову, захист – підставка правої долоні, лівого плеча. Відповідь – правий прямий в голову (тулуб).

**На зустріч:**

Атака – лівий-правий в голову, захист – підставка правої долоні, ухил вправо. Зустрічний – лівий прямий в голову (тулуб).

**Тема 11. Двоударна комбінація прямих ударів. Лівий в голову, правий в тулуб**

Одночасне, швидке і технічно правильне виконання ударів. Перший відволікаючий удар в голову, а другий справжній удар в тулуб. Тактичне використання та місце в бойовій практиці даної комбінації.



*Вправи.*

**В атаці:**

Атака – лівий прямий в голову, правий прямий в тулуб, захист – підставка правої долоні, лівого ліктя.

**У відповідь:**

Атака – лівий прямий в голову, правий прямий в тулуб, захист – підставка правої долоні, лівого ліктя та крок назад. Відповідь – правий прямий в голову.

**Назустріч:**

Атака – лівий прямий в голову, правий прямий в тулуб, захист – підставка правої долоні, уклон вправо. Зустрічний – лівий прямий в голову (тулуб).

**Тема 12. Двоударна комбінація прямий ударів: лівий прямий в тулуб, правий прямий в голову**

Злите, чітке та технічно правильне виконання руху. Тактичне використання цієї комбінації.

*Вправи.*

**В атаці:**

Лівий прямий (фінт) в тулуб, правий прямий в голову, захист – підставка правого (лівого) ліктя, лівого плеча.

**У відповідь:**

Атака лівий прямий в тулуб (фінт), правий прямий в голову, захист – підставка правого (лівого) ліктя, лівого плеча. Відповідь – правий прямий в голову (тулуб).

**Назустріч:**

Атака – лівий прямий в тулуб (фінт), правий акцентований в голову, захист – підставка правого (лівого) ліктя, ухил вправо. Назустріч – лівий прямий в голову.

**Тема 13. Повторні прямі лівою в голову та тулуб**

*Вправи.*

**А) Повторні прямі лівою в голову:**

1-й відволікаючий або фінт;

2-й удар акцентований.

Захист: підставка правої долоні, лівого ліктя.

Б) Повторні прямі лівою рукою в тулуб:

1-й удар – відволікаючий або фінт;

2-й удар – акцентований.

Захист: підставка лівого ліктя з відходом назад.

В) Повторні прямі лівою рукою в голову та тулуб:

1-й удар – відволікаючий;

2-й удар – акцентований.

Захист: підставка правої долоні та лівого ліктя.

Г) Повторні прямі лівою в тулуб та голову:

1-й удар – фінт в тулуб.

2-й удар – акцентований в голову.

Захист: підставка лівого ліктя та лівого плеча з кроком назад.

**Тема 14. Повторні прямі правою рукою в голову та тулуб**

*Вправи.*

А) Повторні прямі правою рукою в голову:

1-й удар – відволікаючий або фінт;

2-й удар – акцентований.

Захист: підставка правої долоні і лівого плеча.

Б) Повторні прямі правою рукою в тулуб:

1-й удар – відволікаючий або фінт;

2-й удар – акцентований.

Захист: підставка лівого ліктя з кроком назад.

В) Повторні прямі правою рукою в голову та тулуб:

1-й удар – відволікаючий або фінт в голову;

2-й удар – акцентований в тулуб.

Захист: підставка правої долоні і лівого ліктя.

Г) Повторні прямі правою рукою в голову або в тулуб:

1-й удар – фінт в тулуб;

2-й удар – акцентований в голову.

Захист: Підставка правого ліктя та лівого плеча.

**Тема 15. Триударна комбінація прямих ударів в голову**

В початковій стадії вивчення використання цієї комбінації

тільки в такій послідовності: два повторних прямих лівою та правий прямий. Тактичне значення цієї комбінації.

*Вправи.*

В атаці:

Атака – два повторних прямих лівою в голову (відволікаючих) та акцентований правий прямий в голову. Захист: подвійна підставка правої долоні з кроком назад та підставка лівого плеча з кроком назад.

У відповідь:

Атака – два повторних прямих лівою в голову (відволікаючих) та акцентований правий прямий в голову. Захист: подвійна підставка правої долоні з кроком назад та підставка лівого плеча з кроком назад.

У відповідь – правий прямий в голову (тулуб).

Назустріч:

Атака – два повторних прямих лівою в голову (відволікаючих) та акцентований правий прямий в голову. Захист: подвійна підставка правої долоні з кроком назад і уклон вправо. Назустріч – прямий лівою в голову.

***Тема 16. Триударна комбінація прямих ударів. Два повторних прямих лівою в голову (відволікаючих) та правий прямий в тулуб***

*Вправи.*

В атаці:

Атака – два повторних прямих лівою в голову (відволікаючих) та правий прямий в тулуб. Захист: подвійна підставка правої долоні з кроком назад, та підставка лівого (правого) ліктя.

У відповідь:

Атака – два подвійних прямих лівою в голову (відволікаючих) та правий прямий в тулуб. Захист: подвійна підставка правої долоні з кроком назад та підставка лівого (правого) ліктя. Відповідь: правий прямий в голову (тулуб).

Назустріч:

Атака – два повторних прямих лівою в голову (відволікаю-

чий) та правий прямий в тулуб. Захист: подвійна підставка правої долоні з кроком назад.

Назустріч – прямий лівий в голову.

**Тема 17. Триударна комбінація прямих ударів. Два повторних прямих лівою в тулуб (відволікаючі) та правий прямий в голову**

*Вправи.*

**В атаці:**

Атака – два повторних лівою в тулуб(відволікаючих) та правий прямий в голову. Захист: подвійна підставка правого (лівого) ліктя з кроком назад та лівого плеча з кроком назад.

**У відповідь:**

Атака – два повторних прямих лівою в тулуб (відволікаючі) та правий прямий в голову. Захист: подвійна підставка правого (лівого) ліктя з кроком назад та лівого плеча з кроком назад. Відповідь – правий прямий в голову (тулуб).

**Назустріч:**

Атака – два повторних прямих лівою в тулуб (відволікаючі) та правий прямий в голову. Захист: подвійна підставка правого (лівого) ліктя і ухил вправо.

Назустріч – прямий лівою в голову (тулуб).

**Тема 18. Триударна комбінація прямих ударів. Два повторних прямих лівою в голову та тулуб і правий прямий в голову**

*Вправи.*

**В атаці:**

Атака – два повторних прямих лівою в голову та тулуб і правий в голову. Захист: підставка правої долоні, лівого (правого) ліктя та лівого плеча.

**У відповідь:**

Атака – два повторних прямих лівою в голову та тулуб, правий прямий в голову. Захист: підставка правої долоні, лівого ліктя та лівого плеча з кроком назад.

Відповідь – правий прямий в голову (тулуб).

**Назустріч:**

Атака – два повторних прямих лівою в голову та тулуб, правий прямий в голову. Захист: підставка правої долоні, лівого ліктя і лівого плеча з кроком назад.

Назустріч – прямий лівий в голову.

**Тема 19. Триударна комбінація прямих ударів. Два повторних прямих лівою в тулуб та голову (відволікаючі) і правий прямий в тулуб**

*Вправи.*

**В атаці:**

Атака – два повторних прямих лівою в тулуб та голову (відволікаючі) та правий прямий в тулуб. Захист: підставка лівого (правого) ліктя, лівого плеча та лівого ліктя з кроком назад.

**У відповідь:**

Атака – два повторних прямих лівою в голову та тулуб (відволікаючі) та правий прямий в тулуб. Захист: підставка лівого ліктя, лівого плеча, лівого ліктя. Відповідь – правий прямий в голову (тулуб).

**Тема 20. Чотириударна комбінація прямих ударів в голову. Використання цієї комбінації під кроки різнойменних ніг**

Тактичне значення та використання цієї комбінації.

*Вправи.*

Атака – прямий удар лівою, крок правою вперед; прямий удар правою, крок лівою вперед і знову повертається ця ж послідовність. Захист – підставка правої долоні та лівого плеча з відходом назад і знову повертається послідовність захисту. Рух ніг в захисті тільки приставним кроком.

**Тема 21. Чотириударна комбінація прямих ударів під різнойменні ноги. Два прямих в голову, два прямих в тулуб**

*Вправи.*

Атака – прямий лівою, крок правою вперед; правий прямий в голову – крок лівою вперед; прямий лівою в тулуб – крок правою вперед в напівприсіді; правий прямий в тулуб – крок

лівою вперед в напівприсіді. Захист – підставка правої долоні, правого плеча з кроком назад та підставка лівого і правого ліктя з кроком назад.

**Тема 22. Чотириударна комбінація прямих ударів. Прямий лівий в голову, правий прямий в тулуб, лівий прямий в тулуб, правий прямий в голову під різнойменні ноги**

*Вправи.*

Чотириударна комбінація прямих ударів. Лівий в голову, правий в тулуб та лівий в тулуб, правий в голову під різнойменні ноги. Захист – підставка правої долоні, лівого плеча та лівого ліктя, лівого плеча з відходом назад приставним кроком.

**Тема 23. Чотириударна комбінація прямих ударів. Прямий лівий в тулуб, правий у голову та лівий в голову, правий в тулуб під різнойменні ноги**

*Вправи.*

Чотириударна комбінація прямих ударів. Лівий в тулуб, правий в голову та лівий в голову, правий в тулуб під різнойменні ноги. Захист – підставка лівого ліктя, лівого плеча та знову лівого плеча або правої долоні і лівого ліктя.

### **Група бокових ударів**

**Тема 24. Ввідні вправи для вивчення бокових ударів**

Технічно правильне виконання даного удару з допомогою повороту тулуба навколо вертикальної осі та одночасно наступного руху (крок лівою вперед).

*Вправи.*

А) Боксери шикуються в одну шеренгу. Ноги на ширині плечей, ступні паралельні, руки перед грудьми та зігнуті в ліктьових суглобах під кутом 90-100°. Підняті на рівні плечей кулаки стиснуті (великим пальцем повернуті в середину).

Б) Боксери стоять один проти одного (попарно) на відстані витягнутої руки, 1-й боксер тримає відкриті рукавиці (на

рівні голови партнера), 2-й боксер повертаючи тулубом вправо та вліво наносить по чергово то лівою, то правою рукою бокові удари по руді не опускаючи рук, а тримаючи їх на рівні плечей з передпліччям паралельно підлозі.

В) Боксери стоять один проти одного (попарно), 1-й боксер тримає відкриту рукавичку (на рівні підборідка партнера), 2-й боксер стоїть в фронтальній стійці (стійка КРАУЧ) руки зігнуті в ліктьових суглобах, притиснуті до тулуба, кулаки стиснуті та повернуті великим пальцем до обличчя.

Повертаючи тулуб вправо та вліво, наносить по чергово бокові удари одночасно піднімаючи лікті по ходу удару до рівня плечей.

#### ***Тема 25. Боковий лівий в голову з кроком вперед***

Техніка виконання, тактичне використання та його значення в бойовій практиці.

*Вправи.*

**В атаці:**

Атака – боковий лівий в голову з кроком. Захист – підставка правого передпліччя, крок назад, нирок.

**У відповідь:**

Атака – боковий лівий в голову з кроком. Захист – підставка правого передпліччя, крок назад. Відповідь – боковий лівий в голову.

**Назустріч:**

Атака – боковий лівий в голову з кроком. Захист – підставка правого передпліччя. Назустріч – боковий лівий в голову.

#### ***Тема 26. Боковий лівий в тулуб з кроком вперед***

Тактичне використання та значення в бойовій практиці.

*Вправи.*

**В атаці:**

А) Атака – боковий лівий в тулуб з кроком. Захист – підставка правої зігнутої в ліктьовому суглобі руки.

У відповідь:

А) Атака – боковий лівий в тулуб. Захист – крок назад. Відповідь – боковий лівий в тулуб.

Б) Атака – боковий лівий в голову. Захист – нирок. Відповідь – боковий лівий в тулуб.

**Тема 27. Боковий правий в голову з кроком**

Тактичне використання та значення в бойовій практиці.

*Вправи.*

В атаці:

Атака – правий боковий в голову з кроком. Захист – підставка лівого плеча, крок назад, нирок.

У відповідь:

Атака – правий боковий в голову з кроком вперед. Захист – крок назад. Відповідь – правий боковий в голову.

Назустріч:

Атака – правий боковий в голову з кроком. Захист – ухил вправо. Назустріч – прямий лівий в голову (тулуб), або боковий лівий в голову.

**Тема 28. Правий боковий в тулуб з кроком вперед**

Тактичне використання та значення в бойовій практиці.

*Вправи.*

В атаці:

Атака – правий боковий в тулуб. Захист – підставка лівої зішпунтої в ліктьовому суглобі руки.

У відповідь:

1. Атака – правий боковий в тулуб. Захист – крок назад. Відповідь – правий боковий в тулуб ( голову).

Назустріч:

Атака – правий боковий в тулуб. Захист – ухил вправо. Назустріч – прямий лівою в голову, або боковий лівий в голову.

2. Атака – правий боковий в голову. Захист – нирок. Відповідь – правий боковий в тулуб.



## Двоударні комбінації бокових ударів

### *Тема 29. Двоударна комбінація бокових ударів в голову*

Технічне виконання та тактичне використання.

*Вправи.*

**В атаці:**

А) Атака – два бокових (лівий, правий) в голову. Захист – підставка правого передпліччя та лівого плеча з одночасним відходом назад.

**У відповідь:**

А) Атака – лівий, правий (бокові) в голову. Захист – підставка правого передпліччя та лівого плеча з відходом назад. Відповідь – правий прямий в голову (в тулуб).

Б) Атака – два бокових в голову. Захист – підставка правого передпліччя та лівого плеча з відходом назад. Відповідь – правий боковий в голову (тулуб).

**Назустріч:**

Атака – лівий, правий (бокові) в голову. Захист – підставка правого передпліччя. Назустріч – лівий прямий в голову (тулуб), на другому ударі.

### *Тема 30. Двоударна комбінація бокових ударів в тулуб*

*Вправи.*

**В атаці:**

Атака – два бокових: лівий, правий в тулуб. Захист – підставка правого та лівого ліктя.

**У відповідь:**

А) Атака – лівий, правий бокові в тулуб. Захист – підставка правого, лівого ліктя. Відповідь – правий прямий в голову.

Б) Атака – два бокових в тулуб. Захист – підставка правого лівого ліктя. Відповідь – правий боковий в голову (тулуб).

**Назустріч:**

Атака – два бокових в тулуб. Захист – від лівого бокового – підставка правого ліктя. Назустріч – прямий лівою в голову, або боковий лівий в голову.

***Тема 31. Двоударна комбінація бокових ударів. Лівий в голову, правий в тулуб. Відволікаючий боковий лівий в голову та акцентований правий боковий в тулуб***

Технічно-правильне виконання цієї комбінації та тактичне використання в бойовій практиці.

*Вправи.*

**В атаці:**

Атака – відволікаючий боковий лівою в голову та акцентований правий боковий в тулуб. Захист – підставка правого передпліччя та лівого ліктя з одночасним кроком назад.

**У відповідь:**

Атака – лівий боковий в голову, правий боковий в тулуб. Захист – підставка правого передпліччя та лівого ліктя з одночасним кроком назад. Відповідь – правий прямий в голову (тулуб).

**Назустріч:**

Атака – лівий боковий в голову, правий боковий в тулуб. Захист – від лівого бокового в голову – підставка правого передпліччя. Назустріч – а) прямий лівий в голову. б) боковий лівий в голову.

***Тема 32. Двоударна комбінація бокових ударів. Лівий боковий в тулуб, правий боковий в голову***

Технічно-правильне виконання цієї комбінації та тактичне використання в бойовій практиці.

*Вправи.*

**В атаці:**

Атака – лівий боковий в тулуб та правий боковий в голову. Захист – підставка правого ліктя та лівого плеча з кроком назад.

**У відповідь:**

Атака – лівий боковий в тулуб і правий боковий в голову. Захист – крок назад. Відповідь – прямим (боковим) правою в голову (тулуб).

**Назустріч:**

Атака – лівий боковий в тулуб та правий боковий в голову.

Захист – від лівого бокового в тулуб – підставка правого ліктя. Назустріч – прямий (боковий) лівий в голову (тулуб) на другому ударі.

### **Триударна комбінація бокових ударів.**

*Тема 33. Триударна комбінація бокових ударів в голову. Два повторних бокових лівою в голову та правий боковий в голову*

Технічно-правильне виконання даної комбінації та тактично раціональне використання в бойовій обстановці.

*Вправи.*

**В атаці:**

Атака – два повторних бокових лівою та правий боковий в голову. Захист – підставка правого передпліччя та лівого плеча з відходом на два кроки.

**У відповідь:**

Атака – два повторних бокових лівою та правий боковий в голову. Захист – підставка правого передпліччя та лівого плеча з відходом назад на два кроки. Відповідь – прямий (боковий) правою в голову (тулуб).

**Назустріч:**

Атака – два повторних бокових лівою та правий боковий в голову. Захист – підставка правого передпліччя від лівого бокового. Назустріч – прямий або боковий лівою в голову (тулуб).

*Тема 34. Триударна комбінація бокових ударів в тулуб*

Всі комбінації атакуючій, відповідній та зустрічній формах аналогічно темі 31.

*Тема 35. Триударна комбінація бокових ударів. Повторний боковий лівою в голову та тулуб, правий боковий в голову*

Технічно правильне виконання цієї комбінації з м'яким присідом та різким випрямленням тулуба при нанесенні правого бокового в голову.

*Вправи.*

**В атаці:**

Атака – повторний боковий лівою в голову і тулуб та правий боковий в голову. Захист – підставка правого передпліччя, правого ліктя і лівого плеча з відходом на два кроки назад.

**У відповідь:**

Атака – повторний боковий лівою в голову і тулуб, правий боковий в голову. Захист – підставка правого передпліччя, правого ліктя та лівого плеча. Відповідь – правий прямий (боковий) в голову (тулуб).

**Назустріч:**

Атака – повторний боковий лівий в голову і тулуб, правий боковий в голову. Захист – на атаку повторним боковим лівою в голову і тулуб – підставка правого передпліччя та правого ліктя. Назустріч – прямий (боковий) лівою в голову (тулуб) на третьому ударі.

**Тема 36. Триударна комбінація бокових ударів. Повторний боковий лівою в тулуб та голову, правий боковий в тулуб**

Технічно правильне виконання даної комбінації та тактичне використання в бойовій практиці.

*Вправи.*

**В атаці:**

Атака – повторний боковий лівий в тулуб та голову, правий боковий в тулуб. Захист – підставка правого ліктя, правого передпліччя та лівого ліктя з відходом на два кроки назад.

**У відповідь:**

Атака – повторний боковий лівою в тулуб і голову, правий боковий в тулуб. Захист – підставка правого ліктя, правого передпліччя та лівого ліктя з відходом назад на два кроки. Відповідь – прямий (боковий) правий в голову (тулуб).

**Назустріч:**

Атака – повторний боковий лівою в тулуб і голову, правий бо-

ковий в тулуб. Захист – підставка правого ліктя, правого передпліччя від повторного лівою. Назустріч – прямий (боковий) лівою в голову (тулуб) на третьому ударі.

### **Чотириударна комбінація бокових ударів**

#### ***Тема 37. Чотириударна комбінація бокових ударів в голову***

Серія бокових ударів виконується під кроки різнойменних ніг почергово: лівий боковий з кроком правою, боковий правий з кроком лівою...

Захист виконується з відходом назад приставним кроком.

*Вправи.*

**В атаці:**

Атака – черговість атак боковими лівою, правою, лівою, правою в голову з пересуванням під різнойменні ноги. Захист – підставка правого передпліччя, лівого плеча і знову правого передпліччя та лівого плеча з відходом назад приставними кроками.

**У відповідь:**

Вправа виконується так званою “хвилею”, тобто атака – захист з відходом та контратака тими ж ударами.

**Назустріч:**

Атака – чотири бокових удари, всі в голову – під різнойменні ноги. Захист – підставка правого передпліччя і лівого плеча з відходом назад на 3 кроки. Назустріч – прямий (боковий) лівий в голову (тулуб) тільки на четвертому ударі, тобто на правому боковому.

#### ***Тема 38. Чотириударна комбінація бокових ударів. Два бокових в голову, два бокових в тулуб з чергуванням лівою, правою, лівою, правою під різнойменні ноги***

Технічно правильне виконання даної комбінації, починаючи з стійки, а після м'які присідання та нанесення ударів в напівприсіді.

*Вправи.*

**В атаці:**

Атака – чотири бокових удари. Лівий, правий в голову та лі-

вий, правий в тулуб під різнойменні ноги. Захист – підставка правого передпліччя, лівого плеча та правого ліктя.

У відповідь:

Атака та контратака “хвилею”.

Назустріч:

Атака – чотири бокових. Лівий, правий в голову та лівий, правий в тулуб. Захист – підставка правого передпліччя, лівого плеча та правого ліктя. Назустріч – прямий (боковий) лівою в голову тільки на 4-ому ударі, тобто на правому боковому в тулуб.

**Тема 39. Чотириударна комбінація бокових ударів. Лівий боковий в голову, правий боковий в тулуб та боковий лівий в тулуб, правий боковий в голову**

Технічно правильне виконання даної комбінації з чергуванням атаки, голова – тулуб та навпаки тулуб – голова. Тактичне використання в бойовій практиці.

*Вправи.*

В атаці:

Атака – боковий лівий в голову, правий боковий в тулуб і лівий боковий в тулуб, правий боковий в голову. Захист – підставка правого передпліччя, лівого ліктя та лівого плеча.

У відповідь:

Атака та контратака “хвилею”.

Назустріч:

Атака – та ж сама. Назустріч – прямий (боковий) лівий в голову (тулуб) на 4-ому ударі.

**Тема 40. Чотириударна комбінація бокових ударів. Лівий боковий в тулуб, правий боковий в голову, боковий лівий в голову, правий боковий в тулуб**

Технічно правильне виконання даної комбінації з чергуванням атаки тулуб – голова та навпаки голова – тулуб. Удари наносяться тільки під різнойменні ноги. Тактичне використання даної комбінації в бойовій практиці.

*Вправи.*

**В атаці:**

Атака – боковий лівий в тулуб, боковий правий в голову та боковий лівий в голову, боковий правий в тулуб. Захист – підставка правого ліктя, лівого плеча та правого передпліччя і лівого ліктя з відходом назад приставним кроком.

**У відповідь:**

Атака і контратака “хвилею”.

**Назустріч:**

Атака та ж сама. Назустріч – прямий (боковий) лівий в голову.

### **Поодинокі удари знизу**

**та їх двоударні сполучення в тулуб та голову**

#### **Тема 41. Ввідні вправи для вивчення ударів знизу**

Технічно правильне виконання даного удару за рахунок повороту тулуба, розгинання ніг в колінах. Тактичне використання ударів знизу та значення в бойовій практиці.

*Вправи.*

**А) Боксери шикуються в одну шеренгу в фронтальній стійці.**

Ноги на ширині плечей, трохи зігнуті в колінах, ступні паралельно, руки зігнуті в ліктях (під гострим кутом) та притиснуті до тулуба так, щоб лікоть правої руки прикривав печінку, а лікоть лівої руки – селезінку. Кисті стиснуті в кулаки та повернуті до обличчя.

Перенесення ваги тіла з ноги на ногу, з поворотом тулуба навколо вертикальної осі, та викидання рук знизу – вверх – вперед.

**Б) Боксери стоять лицем один до одного (попарно). 1-й боксер – тримає розкриту рукавичку долонею донизу. 2-й боксер – наносить удари знизу почергово то правою, то лівою руками знизу – вверх – вперед з переносом ваги тіла під різнойменні ноги (при нанесенні удару лівою рукою вага тіла переноситься на праву ногу та навпаки).**

**Тема 42. Поодинокі удари лівою та правою руками знизу в тулуб на атаку прямим лівою в голову**

На відміну від прямих та бокових, удари знизу вивчаються не в атакуючій формі, а в відповідній формі, не з лівої руки, а з правої і перший удар вивчається не в голову, а в тулуб.

*Вправи.*

- А) Атака – прямий лівий в голову. Захист – ухил вправо. Відповідь – правий знизу в тулуб.
- Б) Атака – прямий лівий в голову. Захист – ухил вліво. Відповідь – лівий знизу в тулуб.

**Тема 43. Поодинокі удари знизу – правий та лівий в тулуб на атаку правий прямий в голову**

- А) Атака – правий прямий в голову. Захист – ухил вправо. Відповідь – удар знизу правою в тулуб.
- Б) Атака – правий прямий в голову. Захист – ухил вліво. Відповідь – удар знизу лівою в тулуб.

**Тема 44. Двоударна комбінація ударів знизу в тулуб в відповідній формі**

- А) Атака – прямий лівий в голову. Захист – ухил вправо. Відповідь – правий, лівий знизу в тулуб.
- Б) Атака – прямий лівий в голову. Захист – ухил вліво. Відповідь – лівий, правий знизу в тулуб.

**Тема 45. Двоударна комбінація ударів знизу в голову в відповідній формі**

- А) Атака – прямий лівий в голову. Захист – ухил вправо. Відповідь – правий, лівий знизу в голову.
- Б) Атака – прямий лівий в голову. Захист – ухил вліво. Відповідь – лівий, правий знизу в голову.

**Тема 46. Двоударна комбінація ударів знизу в голову в відповідній формі**

Атака – правий прямий в голову. Захист – ухил вправо. Відповідь – правий лівий знизу в голову.



**Тема 47. Двоударна комбінація ударів знизу в тулуб та голову в відповідній формі**

- А) Атака – прямий лівий в голову. Захист – ухил вправо. Відповідь – правий в тулуб, лівий в голову.
- Б) Атака – прямий лівий в голову. Захист – ухил вліво. Відповідь – лівий знизу в тулуб, правий знизу в голову.

**Тема 48. Двоударна комбінація ударів знизу в тулуб та голову у відповідній формі**

Атака – правий прямий в голову. Захист – ухил вправо. Відповідь – правий знизу в тулуб, лівий знизу в голову.

### **Різнотипні комбінації ударів в голову та тулуб**

**Тема 49. Двоударна комбінація різнотипних ударів в голову**

**Вправи.**

**В атаці:**

Атака – прямий лівий та боковий правий в голову. Захист – підставка правої долоні, підставка лівого плеча з одночасним відходом.

**У відповідь:**

Атака – прямий лівий та боковий правий в голову. Захист – підставка правої долоні та лівого плеча з відходом назад. Відповідь – правий прямий в голову, боковий лівий в голову.

**Назустріч:**

А) Атака – прямий лівою та боковим правим в голову. Захист – підставка правої долоні та ухил вправо. Назустріч – прямий лівою в голову.

Б) Атака – прямий лівий та правий боковий в голову. Захист – підставка правої долоні та нирок. Назустріч – правий прямий в тулуб та лівий боковий в тулуб.

**Тема 50. Двоударна комбінація різнотипних ударів в голову та тулуб**

*Вправи.*

**В атаці:**

Атака – прямий лівий в голову та правий боковий в тулуб.  
Захист – підставка правої долоні та лівого ліктя.

**У відповідь:**

Атака – прямий лівий в голову, та правий боковий в тулуб.  
Захист – підставка правої долоні та крок назад. Відповідь – прямий лівий в голову.

**Назустріч:**

Атака – прямий лівий в тулуб, правий боковий в голову. Захист – підставка правого ліктя. Назустріч – прямий лівий на 2-му ударі.

**Тема 51. Двоударна комбінація різнотипних ударів в тулуб та голову**

*Вправи.*

**В атаці:**

Атака – прямий лівою в тулуб, правий боковий в тулуб. Захист – підставка правого ліктя та лівого плеча.

**У відповідь:**

Атака – прямий лівий в тулуб, правий боковий в голову. Захист – підставка правого ліктя та лівого плеча. Відповідь – правий прямий та лівий боковий в голову.

**Назустріч:**

Атака – прямий лівий в тулуб, правий боковий в голову. Захист – підставка правого ліктя та ухил вправо. Назустріч – прямий лівий в голову.

**Тема 52. Двоударна комбінація різнотипних ударів в голову**

*Вправи.*

**В атаці:**

А така – лівий боковий та правий прямий в голову. Захист – підставка правого передпліччя та лівого плеча.

У відповідь:

Атака – лівий боковий та правий прямий в голову. Захист – підставка правого передпліччя та лівого плеча. Відповідь – правий прямий та лівий боковий в голову.

Назустріч:

Атака – лівий боковий та правий прямий в голову. Захист – підставка правого передпліччя та ухил вправо. Назустріч – прямий лівий в голову (тулуб).

*Тема 53. Двоударна комбінація різнотипних ударів в голову та тулуб*

*Вправи.*

В атаці:

Атака – лівий боковий в голову та правий прямий в тулуб. Захист – підставка правого передпліччя та лівого ліктя.

У відповідь:

Атака – лівий боковий в голову та правий прямий в тулуб. Захист – підставка правого передпліччя та лівого ліктя. Відповідь – правий прямий та лівий боковий в голову.

Назустріч:

Атака – лівий боковий в голову та правий прямим в тулуб. Захист – підставка правого передпліччя, крок в бік з поворотом вправо. Назустріч – лівий боковий в голову.

*Тема 54. Двоударна комбінація різнотипних ударів в тулуб та голову*

*Вправи.*

В атаці:

Атака – боковий лівий в тулуб та правий прямий в голову. Захист – підставка правого ліктя та лівого плеча.

У відповідь:

Атака – боковий лівий в тулуб та правий прямий в голову. Захист – підставка правого ліктя та лівого плеча. Відповідь – прямий правий та боковий лівий в голову.

Назустріч:

Атака – боковий лівий в тулуб та правий прямий в голову. Захист – підставка правого ліктя і ухил вправо. Назустріч – прямий лівий в голову.

**Тема 55. Двоударна комбінація різнотипних ударів (прямі та знизу в голову та в тулуб)**

*Вправи.*

В атаці:

Атака – прямий лівий в голову та правий знизу в тулуб. Захист – підставка правої долоні та лівого ліктя.

У відповідь:

Атака – прямий лівий в голову та знизу правий в тулуб. Захист – підставка правої долоні та лівого ліктя. Відповідь – правий прямий в голову та лівий знизу в тулуб.

Назустріч:

Атака – прямий лівий в голову та знизу правий в тулуб. Захист – підставка правої долоні та крок в бік з поворотом вправо. Назустріч – боковий лівий в голову.

**Тема 56. Триударна комбінація різнотипних ударів в голову та тулуб**

*Вправи.*

В атаці– 1:

Атака – прямий лівий в голову та знизу правий в тулуб, лівий боковий в голову. Захист – підставка правої долоні, лівого ліктя та правого передпліччя з відходом.

У відповідь:

Атака та захист та ж сама, відповідь – лівий боковий, правий прямий в голову або тулуб.

Назустріч:

Атака та ж сама, захист – підставка правої долоні, лівого ліктя. Назустріч – правий прямий в голову на другому ударі, боковий лівий в голову або в тулуб.

### В атаці – 2:

Атака – прямий лівий в голову, правий боковий в голову, знизу лівий в тулуб. Захист – підставка правої долоні, накладка лівого передпліччя, правого передпліччя з відходом.

### У відповідь:

Атака та ж сама, захист – підставка правої долоні, лівого плеча, правого ліктя. Відповідь – лівий боковий, правий прямий в голову або тулуб.

### Назустріч:

Атака та ж сама. Захист – підставка правої долоні. Назустріч – прямий лівий на другому ударі.

*Тема 57. Чотириударна комбінація різнотипних ударів в голову та тулуб*

### *Вправи.*

### В атаці – 1:

Атака – лівий боковий в голову, знизу правий, лівий в тулуб, боковий правий в голову. Захист – підставка правого плеча, накладка лівого, правого передпліччя, накладка лівого передпліччя з відходом.

### У відповідь:

Атака та ж сама. Захист – підставка правого передпліччя, лівого, правого ліктя та лівого плеча з відходом. Відповідь – прямий, боковий лівий в голову або в тулуб.

### Назустріч:

Атака та ж сама. Захист – підставка правого передпліччя, лівого, правого ліктя. Назустріч – прямий лівий в голову на 4-му ударі.

### В атаці – 2:

Атака – лівий знизу в тулуб, правий боковий в голову, лівий боковий в голову, правий знизу в тулуб. Захист – накладка правого передпліччя, підставка правого передпліччя, лівого ліктя.

### У відповідь:

Атака та ж сама. Захист – підставка правого ліктя, лівого

плеча, правого передпліччя, лівого ліктя. Відповідь – правий прямий, боковий лівий в голову або в тулуб.

**Назустріч:**

Атака та ж сама, захист той же. Назустріч – прямий лівою на другому ударі або правий прямий на третьому ударі.

### **Елементи ближнього бою:**

**вхід, ведення, вихід; позиції ближнього бою**

**Тема 58. Основні позиції при веденні ближнього бою**  
**Вправи.**

А) Активно-захисна позиція. Фронтальна стійка, ноги на ширині плечей, трохи зігнуті в колінах, ступні паралельно. Тулуб трохи зігнутий в поперек та нахилений вперед, таз трохи зміщений назад. Боксери трохи торкаються один одного головами (біля лівого плеча), руки зігнуті в ліктях під гострим кутом, притиснуті до тулуба.

Б) Атакуюча позиція. У порівнянні з активно-захисною позицією таз трохи зміщений вперед, руки зігнуті в ліктях під гострим кутом, опущені та трохи торкаються тулуба, головами боксери не торкаються один одного.

В) Захисні позиції. Тулуб випрямлений груди злегка притиснуто до противника, руки покладені на ліктьові суглоби противника або виведені знизу під руки та розведені вперед – в сторони.

**Тема 59. Захват зручного положення рук в ближньому бою**  
**Вправи.**

А) Накладання рук на передпліччя противника зверху, розведення їх в сторони та нанесення ударів знизу в тулуб.

Б) Накладання збоку правої руки на зап'ясток лівої партнера, одночасне введення знизу лівої руки в середину позиції партнера та розведення його рук в сторони із швидким нанесенням знизу правого в тулуб або короткого прямого (бокового) удару лівою в голову.

В) Накладка збоку лівої руки на зап'ясток правої партнера з одно-

часним введенням знизу правої руки всередину позиції партнера та розведення його рук з швидким нанесенням знизу лівого в тулуб або короткого прямого (бокового) правою в голову.

- Г) Рух рук знизу вгору, великими пальцями в гору, введення рук між руками партнера з розведенням їх в сторони та швидким нанесенням короткого прямого (бокового) правою або лівою в голову.

**Тема 60. Вихід з ближнього бою**

**Вправи.**

- А) Положення рук на плечову частину рук противника з очікуваним кроком назад правою (для шувльги лівою).
- Б) Захист нирком від бокового удару правою в голову, крок вліво лівою ногою та крок назад правою. При цьому боксер витягує праву руку в бік противника, а потім – ліву, щоб зупинити його, якщо він буде нав'язувати ближній бій.
- В) Захист нирком від бокового удару лівою в голову, крок вправо правою ногою. При цьому боксер витягує ліву руку в бік противника, щоб зупинити його пересування.
- Г) Короткий прямий удар лівою в голову, крок назад правою ногою.
- Д) Короткий прямий удар правою в голову та крок назад правою ногою. Після цього боксер підтягує назад ліву ногу та опиняється на дальній дистанції.

**Тема 61. Вхід в ближній бій**

**Вправи.**

- А) Вхід в ближній бій на власній атаці.
- Б) Вхід в ближній бій в момент атаки противника прямим (боковим) лівим в голову за допомогою контрудару правою, лівою, а також після ухилу вправо, вліво, відбивів, нирків.

**Тема 62. Чотириударна комбінація різнотипних ударів в ближньому бою**

**Вправи.**

- А) Лівий – правий – лівий знизу в тулуб – боковий в голову (акцент).

- Б) Правий – лівий – правий знизу в тулуб – боковий лівий в голову (акцент).
- В) Боковий лівий в голову (акцент) – правий, лівий знизу в тулуб – правий лівий знизу в голову (акцент).
- Г) Правий знизу в тулуб (акцент) – бокові лівою – правою в голову – лівий знизу в тулуб (акцент).
- Д) Боковий правий в голову (акцент) – лівий – правий знизу в тулуб – боковий лівий в голову (акцент).

Захист – ухили вліво та вправо, подвійний ліктювий захист, глухий захист.

*Тема 63. Комбінаційна форма бою як неочікувана та своєчасна техніко-тактична зміна дистанції і ведення бою з використанням відповідних техніко-тактичних засобів залежно від ситуації на кожній дистанції*

*Вправи.*

- А) Прямий лівий, вхід в ближній бій, знизу правий, лівий в тулуб, боковий правий в голову, вихід з ближнього бою кроком назад, короткий прямий правий в голову, крок назад, знизу правий в тулуб, бокові лівою, правою в голову, крок назад, короткий правий прямий в голову, знизу лівий в тулуб, крок назад.
- Б) Боковий правий в голову, знизу лівий правий в тулуб, боковий лівий в голову, крок назад, правий знизу в тулуб, боковий лівий в голову, крок назад.

*Тема 64. Бій проти лівої (на прями удари)*

*Вправи.*

- А) На атаку лівою прямим ударом правою в голову. Захист – крок лівою ногою вперед – вліво і назустріч – прямий лівий в голову через праву руку, лівий або зустрічний боковий лівою в голову через праву руку, лівий або зустрічний знизу в тулуб.
- Б) На ту ж атаку. Захист – ухил вліво та зустрічний прямий правий в голову або в тулуб, або боковий правий в голову (тулуб).
- В) На ту ж атаку. Захист – відбив лівою долонею вправо і у



відповідь – прямий правий в голову або у відповідь боковий чи знизу правий в голову або тулуб.

- Г) На атаку лівою, прямим ударом лівою в голову. Захист – ухил вліво з кроком лівою ногою вперед вліво та зустрічний прямий правою в голову або тулуб.
- Д) На ту ж атаку, захист – ухил вправо і відповідь – прямий або боковий правий в голову чи відповідь знизу правою в тулуб.

**Тема 65. Бій проти лівої (на бокові удари)**

*Вправи.*

- А) На атаку боковим правою в голову. Захист – відтяжка назад з підставкою лівого плеча та у відповідь – прямий або боковий або знизу правою в голову чи тулуб, або у відповідь – прямий, боковий, або знизу лівою в голову або в тулуб.
- Б) На ту ж атаку: захист – нирком вліво та зустрічний боковий правою в голову або в тулуб.
- В) На атаку лівим боковим, лівим в голову. Захист – відтяжка назад та у відповідь – боковий правий або боковий лівий в голову.

**Тема 66. Бій проти лівої (на удари знизу)**

*Вправи.*

- А) На атаку лівою, знизу лівою в тулуб. Захист – крок правою ногою назад – вправо, – зустрічним прямим або правим боковим в голову.
- Б) На ту ж атаку: захист – підставка правого ліктя та у відповідь боковий лівою в голову або знизу лівою в тулуб.
- В) На атаку шувльги знизу правою в тулуб. Захист – кроком правої ноги назад вліво з підставкою лівого ліктя та у відповідь знизу правою в тулуб.
- Г) На ту ж атаку: захист – кроком лівої ноги назад вліво і зустрічний прямий лівий в голову.

Не зважаючи на важкий шлях, який пройшов Валентин Євгенович Старчак протягом всього життя, він ніколи не відступав від труднощів та завжди доводив справу до кінця. Завдяки цьому створив велику плеяду видатних боксерів не тільки в Україні, але й за її межами.

Слід зауважити, що Валентин Євгенович виховував учнів не тільки в фізичному, але й в моральному та етичному сенсі. В.Є.Старчак відомий як спеціаліст з підготовки боксерів високої кваліфікації, але досягнення його учнів ґрунтувались на системі підготовки боксерів масових розрядів, що була ним розроблена і яка закладала у молодих боксерів основи майбутніх спортивних досягнень.

Пам'ять про цю Людину буде завжди жити в серцях боксерів.

## Література:

1. Газета "Ринг", випуск 1994 року 14 лютого.
2. Газета "Ринг", випуск 1995 року 18 березня.
3. Газета "Ринг", випуск 1996 року 2 грудня.
4. Газета "Ринг", випуск 2003 року, березень.
5. Аркадьев Д. Большой ринг республики – К.: "Здоров'я", 1984. 200 с.
6. Спогади брата Валентина Євгеновича - Олександра Євгеновича Старчака.
7. Савчин М. П. Історія розвитку боксу на Україні // Лекції для студентів 3-курсу спортивного факультету ЛДІФК.- 2002. – 40 с.
8. Градополов К.В. Бокс: Учебник для ИФК. – 3-е изд. – М: ФИС,1961.
9. Градополов К.В. Воспоминания боксера. – М.: ФИС, 1972. – 180 с.
10. Дегтярев И.П. (ред) Учебник для ин-тов физической культуры – М., ФИС, 1979. – 286 с.
11. Дегтярев И.П. Тренированность боксеров. - К.: Здоров'я, 1985 – 144 с.
12. Иванов И.И. Уроки бокса: Методическое пособие. – М.: Изд-во Министерства Обороны СССР,1970. – 126 с.
13. Романенко М.И. Бокс: Учебник для институтов физической культуры. – К.: "Вища школа", 1985. – 318 с.
14. Романенко М І. Бокс: Підручник для інститутів фізичної культури. – К.: "Вища школа", 1974. – 295 с.
15. Старчак В.Є. Робоча документація: робочі плани, конспекти занять, матеріали тренерських семінарів.

## ЗМІСТ

Вступ .....	3
<b>I. Біографічні відомості про життєвий шлях</b>	
<b>В.Є.Старчака .....</b>	<b>5</b>
1.1. Перші кроки в житті і спорті, воєнні і повоєнні роки .....	5
1.2. Робота в Львівському інституті фізичної культури .....	7
1.3. Ювілейні дати та відгуки учнів В.Є.Старчака. ....	10
1.4. Список боксерів – учнів Заслуженого тренера України В.Є. Старчака .....	16
<b>II. Методика підготовки боксерів масових розрядів по системі В.Є.Старчака .....</b>	<b>21</b>
Література .....	54

Наукове видання

Савчин М.П., Лопатнюк С.В.

**СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНА СПАДЩИНА  
ЗАСЛУЖЕНОГО ТРЕНЕРА УКРАЇНИ В.Є.СТАРЧАКА**

Здано на складання 15.03.2004. Підписано до друку 22.03.2004.

Формат 60×84 1/16. Папір офсет. Друк офсет. Гарнітура Таймс.

Ум. друк арк. 4,9.

Зам. № 17.

НВФ "Українські технології"

Свідоцтво про внесення об'єкта видавничої справи  
до Державного реєстру видавців, виготівників та  
книгорозповсюджувачів видавничої продукції

ДК - № 789 від 29.01.2002 р.

79005 Львів, 5, вул. І.Франка, 4,  
тел./факс 72-15-52