ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Затверджено на засіданні кафедри
фехтування, боксу та національних одноборств

“___”_____2015 р.

Зав. кафедри

доцент_____Бусол В. А.

Лекція

**Технічна підготовка кваліфікованих боксерів**

для студентів 5 курсу

Підготував доцент Никитенко А. О.

ЗМІСТ

Вступ……..3

1. Теоретико-методичні основи оволодіння спортивною технікою в боксі…….4

2. Завдання, зміст, методика технічної підготовки у процесі становлення спортивної майстерності боксерів…….....6

3. Спортивна техніка, як предмет навчання……8

4. Оволодіння спортивною технікою та етапи навчання в боксі……..…..9

5. Причини виникнення помилок у виконанні техніки рухів……..9

6. Практичні рекомендації щодо технічної підготовки боксерів…….……11

ЛІТЕРАТУРА……13

# Вступ

Високий результат у ряді видів спорту досягається шляхом реалізації рухів, оптимальним поєднанням варіативності та стабільності їх внутрішньої структури, надійністю механізмів компенсації і участі різних рівнів у побудові руху, потужністю системи резервів як системи регулювання, так і системи виконання. Вважається, що при оволодінні технікою рухів відмінності між спортсменами різної кваліфікації мають місце не стільки в кінематичній структурі рухів, як в силі, швидкості та інших рухових якостях, які забезпечують виконання дії.

На всіх етапах спортивного удосконалення технічна майстерність боксера залежить від рівня розвитку спеціальних фізичних якостей та специфічних відчуттів. Ряд дослідників розглядають її як оволодіння раціональною системою рухів з подальшим ефективним застосуванням. Основним чинником технічної майстерності спортсменів вищої кваліфікації є оптимальна структура рухових дій, а техніка спортивних вправ відображає діалектичний зв'язок форми і змісту рухів. Технічна майстерність характеризується погодженістю рухів у часі при виконанні завдань, яка покращує структуру ударних дій, сприяє стабілізації навиків, що, в свою чергу, підвищує ефективність рухів у спортивному двобої боксерів.

Техніка рухів забезпечує ефективність, економічність та сталість рухових дій спортсменів, що оцінюється в екстремальних умовах. Техніка рухів є елементом спортивної майстерності, що постійно вдосконалюється. Таке вдосконалення може бути ефективним, якщо передбачає формування доцільної системи рухів.

Технічна підготовка боксера - це процес навчання техніці рухів, які необхідні для досягнення поставленої мети.

Технічна підготовленість - це ступінь оволодіння спортсменом системою рухів, прийомів і дій, характерних для результативної змагальної діяльності. Технічна підготовленість пов'язана з фізичними, психічними, тактичними можливостями боксера, а також з конкретними умовами змагальної діяльності та зовнішнього середовища (покриття рингу, підлоги спортивного залу та інше). Чим більшою кількістю прийомів і дій володіє спортсмен, тим більшою мірою він готовий до вирішення складних тактичних завдань, що виникають в процесі змагальної боротьби.

Зміна правил змагань, удосконалення спортивного інвентарю, розвиток тактики боксу значно міняють зміст технічної підготовленості боксерів.

Оволодіння прийомами і діями техніки характеризується трьома рівнями: наявністю рухових уявлень про прийоми, дії та спроби їх виконання; поява і розвиток безпосереднього рухового вміння; закріплення рухового навику.

Здатність до утворення чітких уявлень про рухи обумовлює ефективність реалізації засвоєних вмінь та навиків.

Результативність технічної підготовленості боксера залежить від ефективності її засвоєння, стабільності, варіативності, економності, мінімальної тактичної інформативності для суперника.

Ефективність технічної підготовленості визначається її відповідністю вирішуваним завданням, рівням фізичної, тактичної і психічної підготовленості. Слід врахувати, що сучасна змагальна діяльність характеризується великою кількістю збиваючи факторів. Мається на увазі активна протидія суперників, прогресуюча втома, незвичні місця змагань, особливості суддівства, недоброзичлива поведінка вболівальників, інше. Здатність спортсмена виконувати ефективні прийоми та дії в складних умовах є основним показником стабільності його технічної підготовленості.

Варіативність технічної підготовленості означає вміння оперативно корегувати рухові дії залежно від умов боротьби. Досвід показує, що прагнення боксерів зберігати сталими кінематичні та динамічні характеристики прийомів у будь-яких умовах змагальної боротьби до успіху не приводить.

Кращими є ті прийоми та дії, які супроводжуються мінімальними енерговитратами, найменшою напруженістю психічних можливостей боксера. Застосування таких варіантів прийомів та дій дає змогу істотно інтенсифікувати тренувальну та змагальну діяльність.

Технічна підготовка боксера - це процес навчання техніці рухів, які необхідні для досягнення поставленої мети.

Розглядають загальну і спеціальну технічну підготовку. Загальна технічна підготовка спрямована на оволодіння різноманітними руховими вміннями та навичками, взятих у допоміжних видах спорту (спортивні ігри, легка атлетка, боротьба та інші); спеціальна технічна підготовка - на досягнення технічної майстерності у боксі. Необхідно знати, що під "спортивною технікою" розуміють певний спосіб виконання рухових дій, які характеризуються різною ефективністю використання боксером своїх рухових можливостей для досягнення спортивного результату.

## 1. Теоретико-методичні основи оволодіння спортивною технікою в боксі

Техніка виконання спортивних рухів розлядається як стандартна, так і індивідуальна (А. Тер-Ованесян, 1992; В. Келлер, В. Платонов, 1993).

В науковій, навчально- методичній літературі автори по різному дають назву стандартному та індивідуальному виконанню техніки рухів, хоча приділяють їм однакове значення. Так С. Парамонов (1986) визначає класичну та індивідуальну техніку, Л. Матвєєв (1991) - "модель техніки" та "індивідуальна техніка". У боксі загально прийнято визначення типової та індивідуальної техніки (І. Дегтярьов, 1979; М. Романенко, 1985).

В. Келлер (1977) індивідуальні дії спортсменів визначає як "улюблені". А. Кисельов, А. Родіонов (1980) індивідуальні, добре "напрацьовані" дії боксерів називають "коронними" діями.

Стандартизація техніки - забезпечення вимог до сучасної, найбільш раціональної, ефективної техніки. Стандартизація здійснюється визначенням припустимих відхилень. Стандартна техніка - це найбільш ефективна техніка, яка

формувалася у боксі внаслідок пошуку, відбору, та закріплення у практиці найбільш сучасних рухів.

Індивідуалізація техніки - приведення техніки у відповідність індивідуальним особливостям спортсмена, котре забезпечує високу ефективність зусиль. Вона досягається відображенням у техніці позитивних особливостей спортсмена. Техніка кожного спортсмена обумовлена його індивідуальними особливостями фізичного розвитку.

Аналіз літературних джерел свідчить про недостатню вивченість проблеми індивідуалізації процесу вдосконалення спортивної техніки (В. Запорожанов, В. Платонов, В. Келлер, 1985).

В спеціальній навчально-методичній літературі з боксу загальноприйнято визначати поняття стандартної техінки терміном "типова техніка" (І. Дегтярьов, 1979; М. Романенко, 1985). При оволодінні широким арсеналом техніки боксу, боксер прагне вдосконалювати свої улюблені навички у захистах, ударах, які з найбільшим успіхом використовуються в змаганнях (А. Кисельов, А. Родіонов, 1980).

Спостерігаючи на змаганнях за діями боксерів високого класу можна помітити, що вони по-різному виконують одні і ті ж дії. Техніка дій змінюється під впливом індивідуальних фізичних, психічних особливостей, звичної спрямованості бойових рухів боксера.

Під індивідуальним виразом техніки не слід розуміти невірні навички, які уствновлюються в результаті недоліків навчання.

Таким чином, кожний боксер повинен прагнути виробити свою індивідуальну техніку на основі раціональних рухів типової техніки.

Етапи та стадії оволодіння спортивною технікою, як єдине ціле. Процес навчання спортивним рухам, становлення майстерності спортсмена доцільно поділяти на етапи та стадії. Більшість дослідників визначають три етапи навчання у спорті: ознайомлення з вивчаємою спортивною вправою, поглиблене вивчення та удосконалення (В. Келлер, В. Платонов, 1993). Три етапи відповідають п'яти стадіям (В. Платонов, 1984): стадія створення першого уявлення про рухову дію та формування установки на його вивчення; стадія формування вміння - визначається генералізація рухових реакцій, не завжди раціональна внутрішньом'язова координація, пов'язана з ірадіацією процесів збудження в корі півкуль мозку; стадія формування досконалого виконання рухової дії - уточнюється раціональна кінематика та динамічна структура рухів; стадія стабілізації навику - розвиваються автоматизація та спеціалізовані відчуття; стадія досягнення варіативного навику - розвиваються спеціальні сприйняття (відчуття часу, темпу, зусиль, простору).

Однією з найважливіших методичних умов удосконалення технічної підготовленості є взаємозв'зок між структурою рухів та рівнем розвитку фізичних якостей. Новий рівень фізичної підготовленості потребує переходу на новий рівень фізичної підготовки потребує переходу на новий рівень технічної майстерності та навпаки.

Методика вдосконалення техніки бойових дій боксера. Техніка боксу характеризується широкою варіативностю виконання прийомів. Від кожного з 12 типових ударів існує 6 типових захистів, а від прямих ударів можливе застосування до 28 варіантів захистів.

В боксі існують три принципово різні методи спортивного вдосконалення:

а) метод обмеження - боксери вдосконалюють з метою створення автоматизованих рухів обмежену кількість прийомів;

б) метод різноманітності - вдосконалення техніки широкого кола прийомів;

в) комбінований метод - раціональне об'єднання перших двох методів, які доповнюють один одного.

В першопочатковій підготовці боксер навчається раціональним основам загальноприйнятої, типової техніки. Подальше навчання та тренування боксера-розрядника, засвоївшого основну структуру рухів, індивідуалізується в залежності від його особистих характеристик. Першою стороною індивідуалізації боксера виявляється відбір найбільш зручних технічних засобів. Продовжуючи оволодівати широким арсеналом техніки боксу, боксер прагне вдосконалювати свої улюблені навички в захистах, ударах, які з найбільшим успіхом використовуються в змаганнях (А. Кисельов, А. Родіонов, 1980 ).

Друга сторона індивідуалізації техніки боксера полягає в тому, що бойові рухи типової техніки у боксера дещо змінюються. Спостерігаючи на змаганнях за діями боксерів високого класу, можна помітити, що вони по різному виконують одні і ті ж дії. Тобто, індивідуалізують свої дії. Такі зміни техніки виконання дій помітні й у боксерів, які навчались у одного тренера з використанням однакової методики, вивчали одинакові за формою елементи типової техніки. Техніка змінюється під впливом його індивідуальних фізичних, психічних особливостей, звичної спрямованості бойових дій боксера.

Під індивідуальним виразом техніки не слід розуміти невірні навички, які установлюються в результаті недоліків навчання ( І. Дегтярьов, І. Циргіладзе, 1989).

Таким чином, кожний боксер повинен прагнути виробити свою індивідуальну техніку та індивідуальну манеру ведення бою на основі раціональних рухів типової техніки.

## 2. Завдання, зміст, методика технічної підготовки у процесі становлення спортивної майстерності боксерів

Удосконалення спортивної техніки здійснюється на протязі всієї багаторічної підготовки спортсменів, яка спрямована на підвищення технічної майстерності. Можна виділити такі 3 етапи вдосконалення технічної майстерності:

1). пошуковий;

2). стабілізації;

3). адаптивного вдосконалення;

Технічна підготовка на першому етапі спрямована на формування нової техніки змагальних дій (або її поновлених варіантів), вивчення окремих рухів, які включаються у склад змагальних дій. На 2-му етапі технічна підготовка спрямована на поглиблення вивчення та закріплення цілісних навиків змагальних дій. На 3-му етапі технічна підготовка спрямована на вдосконалення створених навиків, збільшення діапазону їх варіативного виконання, стабільності, надійності застосування до умов головних змагань. Головними завданнями кожного етапу технічної підготовки при вдосконаленні технічної майстерності є:

- досягнення високої стабільності і раціональної варіативності рухових навиків, які складають основу прийомів техніки, підвищення їх ефективності у змагальних умовах;
- часткова перебудова рухових навичок, вдосконалення кінематики або динаміки окремих деталей навику з точки зору досягнення сучасної науки і вимог спортивної практики;

Для вирішення першого завдання, як правило, використовуються:

- метод ускладнення спеціальної діяльності боксерів;
- метод застосування вправ при різних станах організму;

Для вирішення другого завдання використовуються:

- метод полегшення умов виконання спеціальних дій боксера;
- метод споріднених вправ.

Метод ускладнення зовнішніх умов при виконанні прийомів техніки реалізується такими методичними прийомами:

1. Методичний прийом опору умовного суперника. Елементи боротьби з умовним супротивником допомагають спортсмену вдосконалювати ритм та структуру виконання технічного прийому, швидше досягнути стабільності і результативності. Він забезпечує також високу щільність навантаження у занятті, є дієздатним психологічним фактором для виховання впевненості у свої сили, для виховання сміливості та рішучості.

2. Методичний прийом незручних вихідних положень і підготовчих рухів.

3. Методичний прийом максимальної швидкості і точності виконання дій. Наприклад, боксеру задається високий темп ударів у певний термін часу - 1 раунд.

4. Методичний прийом обмеження простору для виконання дій дозволяє ускладнювати умови орієнтиру при вдосконаленні навичок. Наприклад, користуватись зменшеним рингом.

5. Методичний прийом виконання дій у незвичних умовах передбачає зміни умов тренування. Наприклад, пересування ногами на м'якому рингу (мати, пісок, вода), виконання ударів з боксерськими снарядами утримуючи у руках обтяження та інше (імітування ударів у воді, пересування на піску).

Метод виконання вправ у стані втоми організму спортсмена:

1. Виконання вправ у кінці основної частини заняття.

2. Виконання вправ з техніки боксу після бігових вправ, плавання, спортивних ігор та інше.

Метод полегшення умов виконання технічних дій: виконання ударів з гумовими жгутами, виконання ударів по мішку пересуваючись під улін (зверху вниз) та інше.

Метод співнапруження: одночасно відбувається вдосконалення техніки і фізичних якостей за рахунок застосування різноманітних обтяжень (пояси, обтяження на ноги і руки та інше).

Вивчення цієї теми починається з ознайомлення спортсменів з основами теорії спортивної техніки, з структурою процесу навчання рухам, із засобами, методами технічної підготовки. Необхідно загострити увагу на взаємозв'язку технічної підготовки з фізичною, тактичною, психічною. Доцільно на заняттях використовувати і аналізувати матеріали і фото-, кінозйомки, відеозаписів.

## 3. Спортивна техніка як предмет навчання

Техніка, використовуючи яку досягають найбільш високих спортивних результатів (тобто та техніка, якою користуються сильніші спортсмени світу), вважається найбільш досконалою. Тому поняття "спортивна техніка" часто сприймається як найбільш раціональний, ефективний засіб виконання рухів даного виду спорту. В той же час, біомеханічний аналіз висвітлює цілий ряд недоліків у рухах висококваліфікованих спортсменів. Можна зробити висновок, що техніка повинна бути правильною або неправильною, більш або менш раціональною.

Техніка весь час безперервно вдосконалюється. Це відбувається внаслідок таких факторів:

1). особисті експерименти спортсменів та обмін досвідом між ними;

2). педагогічні експерименти тренерів;

3). науково-технічний прогрес (вдосконалення спотивного обладнання, інвентарю та інше);

4). спеціально-організований науковий пошук.

Головним предметом навчання у спорті є спортивна техніка. Спортивна техніка являє собою складну систему рухів, яка складається із окремих її складових. Необхідно розглянути частини, фази і елементи техніки даного виду спорту.

Частини спортивної вправи - це головні прийоми, з яких вона складається. У боксі це удари, захисні дії.

Фази - це деталі якої-небудь частини спортивної вправи. Наприклад, фаза підготовки удару, виконання його, фаза повернення у вихідне положення боксера.

Кожна фаза техніки поділяється на складові її деталі, які називаються елементами - плече підняте або опущене та інше.

## 4. Оволодіння спортивною технікою та етапи навчання в боксі

Процес оволодіння технікою спортивних вправ характеризується тим, що на самому початку навчання спортсмен оволодіває спрощеними рухами у спрощених умовах виконання та з малими зусиллями. Тобто повільно, без напружень. Виключається загроза отримання ударів за рахунок чіткої умовності виконання дій: удари не повинні доходитти до цілі, швидкість виконання середня і нижче середньої - дається змога партнеру своєчасно реагувати на дії. На цьому етапі для кожного боксера встановлюється той оптимальний режим, який дозволяє зберегти структуру вивчаємих вправ.

Необхідно врахувати, що у якийсь момент на цьому етапі відбувається затримка спортивних результатів, їх зниження. Необхідний новий поштовх, щоби відбувся стрибок показників. Тобто, оволодіння технікою рухів відбувається у три етапи.

На першому етапі вирішуються два завдання. Перше - сформувати цілісне та реальне уявлення про даний вид руху: завдяки чому та за рахунок чого боксер досягає успіху. Спортсмени ознайомлюються з різними прийомами техніки, які використовуються у змаганнях, з різноманітними стилями і манерою ведення бою відомими боксерами. Для цього використовуються відеозапис, кінофільми, спостереження на змаганнях кваліфікованих боксерів, бесіди.

На другому етапі оволодіння технікою рухів вирішуються такі завдання:

1). створити чітке уявлення про кінематичні, динамічні, ритмічні параметри вивчаємого руху;

2). оволодіти технікою руху, щоби бути здатним у спрощених умовах виконувати його варіативно;

3). розвити фізичні якості і психічні властивості для впевненого ведення бою сильними і швидкими ударами у стані втоми;

4). ознайомити боксера з різноманітною тактикою ведення бою;

На третьому етапі вирішуються такі завдання (етап триває, поки спортсмен робить змогу підвищити спортивний результат):

1). досягти ефективного виконання дій у стані втоми і різноманітних умовах спортивної боротьби;

2). привчити боксера творчо виконувати дії у залежності від ситуації поєдинку;

3). розвинути здатність до самооцінки.

Якщо кваліфікований спортсмен вивчає новий прийом, то він повертається до вирішення першого і другого етапів.

## 5. Причини виникнення помилок у виконанні техніки рухів

Необхідно розглядати чотири фактори виникнення помилок при виконанні прийомів техніки (викривлення техніки виконання дії): біомеханічні, фізіологічні, спортивно-педагогічні і психолого-педагогічні фактори.

*Біомеханічні фактори* виникнення помилок виконання спортивної техніки:

1). виникнення реактивних сил;

2). післядія неправильного виконання руху у попередніх діях;

3). недостатня кількість об'єктивних показників результату рухів.

*Фізіологічні фактори* виникнення помилок виконання спортивної техніки:

1). іррадіація збуджуючих і гальмуючих процесів ЦНС;

2). неясність кінестезичного відчуття під час виконання рухів;

3). втома, хвороба.

Наслідком іррадіації збуджуючих і гальмуючих процесів у ЦНС на початкових етапах навчання спортивній техніці боксера виникають непередбачені напруження та розслаблення таких груп м'язів, участь яких не допомагає, а заважає вирішенню поставленої рухової мети. Вказане явище подібне (схоже) за наслідками, які виникають завдяки діям реактивних сил, але мають не біомеханічний характер, а фізіологічний. З метою усунення цієї причини необхідно навчитись виконувати рухові вправи без зайвої напруги м'язів. Можна використовувати ідеомоторне тренування. Крім цього, рекомендується повторювати рухи на фоні втоми, при цьому домагатися максимально розслабити м'язи.

Перенос рухових навичок виявляється у їх позитивному або негативному взаємовпливу у процесі виконання. У заняттях спортом позитивний перенос рухових навичок відбувається у тих випадках, коли різні види спорту і гімнастичні вправи мають схожу структуру рухів. Наприклад метання снарядів у легкій атлетиці та удари у боксі.

Негативний перенос рухових навичок відбувається у тих випадках, коли боксери в більшій мірі вдосконалюють м'язи-антагоністи у повільному, напруженому режимі виконання, ніж ударні дії.

В навчально-тренувальному процесі підготовки боксерів необхідно враховувати, що організм спортсменів - це складна інтегральна система. Навіть мале порушення у діяльності якої-небудь підсистеми, органу відображається на діяльності всього організму. Організм - саморегульована система. Він у більшості здатний нейтралізувати вплив, який заважає досягненню поставленої мети. Запобігти негативних явищ при навчанні можна завдяки застосуванню педагогічного контролю, своєчасному відновленню організму.

*Фактори спортивно-педагогічного та психологічно-педагогічного характеру*, які можуть стати причиною помилок спортивної техніки розділяються на три групи в залежності від:

1). вимог до рухових якостей, розвиток яких є умовою для досягнення високих результатів у даному виді спорту;

2). адекватності (відповідний, тотожний) рухового уявлення цього спортсмена завданням, які вирішуються;

3). вимог, які ставить цей вид спорту до різноманітних боків психіки (рішучість при виконанні вправи, своєчасність її виконання).

Навчання спортивній техніці та розвиток рухових якостей - це взаємопов'язані фактори. Для виконання необхідного руху спортсмен повинен проявити у більшій або меншій мірі певну рухову якість або ряд цих якостей у певному сполученні. Невідповідність між формою руху та розвитком необхідних рухових якостей - одна з

найбільш частих причин помилок у рухах. Для запобігання помилок необхідно додержуватись принципу єдності навчання, розвитку і виховання.

Адекватність рухових уявлень та завдань, які вирішуються, необхідно розглядати як ступінь (міру) поняття завдання, чіткість уявлень про структуру певного руху. Засіб усунуння помилок - пояснення, різні форми показу, технічні засоби термінової інформації, підвищення теоретичної підготовленості спортсменів, спрощення рухових завдань.

Причини недостатнього прогресу в оволодінні спортивною технікою боксером можуть бути такі:

1). відсутність інтересу до предмету навчання;

2). невпевненість у своїх силах;

3). страх, недостатня увага.

Тобто, нездатність перебороти виникнення внутрішніх та зовнішних труднощів: факторів, які відносяться до інтелектуальної сторони, особистим якостям боксера. Засоби усунення цих помилок - вибір виду спорту у відповідності до психофізіологічних особливостей людини, створення на тренуваннях відповідної атмосфери, проведення необхідної виховної роботи, використання заходів, спрямованих на формування у боксерів чіткої цільової установки, усвідомлення призначення певних вправ, забезпечення емоційності заняття.

Фактори, які пов'язані з середовищем, у якому виконуються вправи спортивні вправи, і які впливають на виникнення помилок:

1). місце занять або змагань, їх відповідність гігієнічним та іншим вимогам;

2). якість обладнання, інвентарю, екіпіровки (покриття рингу, форма і якість рукавичок, боксерок, шолому);

3). метеорологічні та кліматичні умови.

Мета тренера полягає у регулюванні умов проведення занять, а також при необхідності змінювати характер завдань, навантаження, час та місце занять та інше.

При виправленні помилок необхідно дотримуватись таких положень:

1. У першу чергу виправляти ті помилки, які можуть вплинути на виконання вправ;

2. До виправлення помилок необхідно приступати зразу, як тільки вони виявляться: інакше можна закріпити ці помилки;

3. Звертати увагу спортсмена на одній-двох помилках, які необхідно виправляти;

4. Навіювати спортсменам упевненість у своїх діях, запобігати таких зауважень, які підкреслюють тільки недоліки;

5. Демонструвати показом помилки, які робить боксер для кращого аналізу;

6. Заохочувати боксера до аналізу причин виникнення помилок та їх виправлення;

7. Повторювати вивчаємі вправи до перших ознак втоми, зниження уваги.

Допоміжні вправи, які використовуються при навчанні спортивної техніки:

1). вправи у "дві сторони"; 2). ідеомоторний метод (вправи в уявленні рухів); 3). імітація рухів спортивної вправи.

## 6. Практичні рекомендації щодо технічної підготовки боксерів

Техніка боксу розроблялася на протязі всієї історії його розвитку. В світі існує багато різноманітних шкіл боксу. З метою пошуку раціональної техніки було проведено багато експериментів з використанням різноманітних методик. Всі основні положення та рухи тіла боксера отримали анатомічну характеристику, внаслідок чого визначена типова техніка, яка стала загальноприйнятою у практиці боксу.

Бойова стійка – вихідне положення, що дозволяє боксеру бути готовим до здійснення бойових дій та випередити несподівані дії суперника. Бойова стійка пройшла довгу еволюцію по мірі розвитку боксу як виду спорту. Кулачні бійці Стародавньої Греції зображались у стійці з високо піднятими руками для захисту голови. Призові бійці XVIII сторіччя в Англії тримались зібрано, стоячи на широко розташованих ногах, захищаючи себе від захватів суперника. Зараз боксер знаходяться у стійці, яка дозволяє невимушено пересуватись по рингу та швидко змінювати бойові ситуації.

Манера триматись у бойовій стійці в кожного боксера має свої особливості, тобто є індивідуальною. Боксеру рекомендується мінімально напружувати м’язи, щоб запобігти передчасній втомі, а також зберігати можливість до швидких і вільних дій.

Бойове положення кулака. Досвід міжнародних змагань свідчить, що і боксери високої кваліфікації дуже часто при ударах невірно фіксують кулак. Травмування кисті – часте явище у спортивній практиці боксерів. Головна причина травмування кисті – невірне положення кулака у мить удару, а також недбалий вибір місця для удару (лікоть, лоб та інше).

Особливості пересування боксера по рингу. Техніка бойових рухів боксера будується так, щоб кожне кінцеве положення удару або захисту було вихідним положенням для наступної дії. Без погодженого чергування ударів і захистів рухи боксера були б незручними, вимагали б великих зусиль та зайвих витрат енергії. Постійно зберігаючи рівновагу у бою боксер має можливість легко та невимушено переходити від одної дії до другої.

Мистецтво „благородного” захисту. Аматорський бокс формувався під загальним девізом – „мистецтво благородного захисту”, який визначився ще на початку розвитку олімпійських ігор. Впроваджували бокс як мистецтво, а не як бійку. Так проголошували у своїх промовах до початку олімпійських турнірів президенти аматорського боксу. Однак спортивна боротьба на боксерському рингу пов’язана з різкими ударами, які можуть створити нокаутуючу дію. Щоби бокс був максимально безпечним для здоров’я спортсменів, необхідно дуже багато часу приділяти вдосконаленню захисних дій.

## Л І Т Е Р А Т У Р А

1. Бокс. Под общ. ред. И. Дегтярева. - М.,ФиС. - 1979.
2. М. Романенко. Бокс. - К., «Вища школа». - 1985.
3. К. Градополов. Бокс. - М., ФиС. – 1961.
4. В. Романов. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. - М., ФиС. – 1979.
5. В. Степанов, Ю. Соколов, Ю. Радоняк. Бокс. - М. – 1967.
6. Е. Огуренков. Ближний бой в боксе. - М., ФиС. – 1968.
7. К. Градополов. Спортивное мастерство боксера. - М. – 1978.
8. В. Платонов. Теория и методика спортивной тренировки. - К., «Вища школа», - 1984.
9. В. Платонов. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М., ФиС. – 1986.
10. А. Тер-Ованесян. Обучение в спорте. - М. – 1992.
11. А. Тер-Ованесян. Педагогіка спорту. - К., “Вища школа” – 1986.