

Монро Хатчінз

# Територія боксу



ТЕРНОПІЛЬ  
НАВЧАЛЬНА КНИГА – БОГДАН

УДК 796  
ББК 75.1  
Х 25

**Хатчінз Монро**

Х 25 Територія боксу / М. Хатчінз — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2012. — 192 с.

ISBN 978-966-10-1130-3

У книжці комплексно і доступно описано шляхи становлення людини, яка хоче займатись боксом. Подано методичні рекомендації, навчальну теорію боксу, комплекс вправ для тренувань, пропозиції щодо тактики бою.

Видання призначено для всіх, хто цікавиться боксом.

**УДК 796**

**ББК 75.1**

*Охороняється законом про авторське право.  
Жодна частина цього видання не може бути відтворена  
в будь-якому вигляді без дозволу автора чи видавництва.*

---

*Навчальне видання*

**Монро Хатчінз**

**Територія боксу**

Головний редактор *Богдан Будний*  
Редактор *Тетяна Риженко*  
Обкладинка *Володимира Басалиги*  
Комп'ютерна верстка *Галини Телев'як*

Підписано до друку 14.03.2012. Формат 60×84/16. Папір офсетний.  
Гарнітура Таймс. Умовн. друк. арк. 11,16. Умовн. фарбо-відб. 11,16.

Видавництво «Навчальна книга — Богдан»  
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру видавців  
ДК №370 від 21.03.2001 р.

Навчальна книга — Богдан, м. Тернопіль, просп. С. Бандери, 34а, 46002

Навчальна книга — Богдан, а/с 529, м. Тернопіль, 46008

тел./факс (0352) 52-06-07; 52-05-48; 52-19-66

*office@bohdan-books.com* *www.bohdan-books.com*

ISBN 978-966-10-1130-3



9 | 789661 | 011303

© Навчальна книга — Богдан,  
майнові права, 2012

*Те, що вони зробили,  
який бокс, яку мужність, яку жагу до перемоги продемонстрували,  
назавжди вписало їх імена в історію світового боксу*



## **ВСТУП**

Багатьом початківцям, котрі мріють стати боксерами, важко одразу зрозуміти яким шляхом слід іти до високих результатів у спорті. Заважає безліч факторів: відсутність тренера, недостатність часу, невідповідна матеріальна база. Та потрібно розуміти, що багато цих проблем будуть поряд із вами впродовж усієї спортивної кар'єри. Тому попри сумніви потрібно починати тренуватися.

Даний посібник подає і детально розглядає всі можливі шляхи становлення сильного боксера. Він стане у нагоді як новачкам, так і професіоналам. Дотримуючись порад, що тут наведено, кожен охочий за півтора-два роки зможе претендувати на звання кандидата у майстри спорту з боксу, за чотири роки вийти на рівень майстра міжнародного класу та боротись за олімпійське золото. Повірте, це не тільки реально в часовому плані, а й цілком можливо для більшості звичайних хлопців та дівчат, які хочуть займатись боксом, досягти вершин у спорті та житті.

Про бокс побутує багато легенд, домислів, некоректної інформації. Багато хто вважає його неінтелектуальним видом спорту, у якому найважливіше мати великі м'язи і кам'яну щелепу. Насправді, це не так. Останні дослідження, опитування та й практика довели, що бокс — один із розумових та складних видів спорту, в якому необхідний постійний аналіз, логічне та абстрактне мислення, точний розрахунок часу та швидкості як своєї, так і суперника. Задумайтесь над тим, наскільки складно прорахувати наступну дію суперника або, наприклад, розрахувати власну атаку, попередньо відхилившись від атаки супротивника, наскільки точним має бути аналіз, щоб у будь-якому раунді посеkundно знати — скільки часу залишилось до закінчення. А чи легко вирахувати дистанцію від себе до суперника з похибкою один-два сантиметри у постійному русі? Відповідь є очевидною.

Інший поширений міф — бокс виховує в людині жорстокість, нібито з боксерів виходять тільки хулігани. І справді, це жорсткий вид спорту, в якому обоюдна мета суперників завдати максимум ушкоджень один одному за мінімально короткий час, головне завдання — нокаутувати супротивника, при цьому самому залишитись на ногах. Але в спортзалах, і це стосується не тільки боксу, а у будь-яких секціях, що навчають боєвих мистецтв, ставлять духовні засади братерства, рівності, взаємодопомоги і культури поведінки. Подивіться, яка атмосфера панує в будь-якому залі,

7. Лівий боковий удар через руку [(вс) (сд) (мал. 125)].



Мал. 125

8. Лівий боковий удар через руку — лівий боковий удар через руку [(вс) (сд) (мал. 126)].



Мал. 126

9. Лівий аперкот у голову [(вс) (мал. 127)].



Мал. 127

10. Правий аперкот у голову [(вс) (мал. 128)].



Мал. 128

11. Лівий аперкот у голову — лівий аперкот у голову [(вс) (сд) (мал. 129)].



Мал. 129

12. Правий аперкот у голову — правий аперкот у голову [(вс) (бд) (мал. 130)].



Мал. 130

обов'язковому порядку покидати тренувальний режим. Ви можете продовжувати займатися, але для цього потрібно застосувати надзвичайну стійкість, бажання до праці та силу волі. Застуда нерва супроводжується сильним постійним болем. Для продовження тренувального процесу ви повинні максимально збільшити інтенсивність тренувань, і проводити їх у тренувальному костюмі. Підвищення внутрішньої температури дозволить не відчувати болю під час тренувань. Час реабілітації може відбуватися до чотирьох-п'яти місяців.

Кожен боксер не застрахований від пошкодження кистей. Чим більше ви займаєтесь, тим більше навантажуєте кисть. Це пов'язано з тим, що постійні удари руйнують кулаки, з'являються мікротріщини. Тому може настати момент, коли вони не витримують і з'явиться досить велика тріщина на одній із кісточок. Заживання відбувається досить довго: від трьох до восьми місяців. Щоб не переривати тренувальний процес, вам доведеться проводити заняття застосовуючи бій із тінню, відпрацювання ударів у повітрі. Ще один засіб — змістити акцент удару на неушкоджені кісточки. Але запам'ятайте, це неодмінно призведе до погіршення техніки та некоректного нанесення ударів. Тому після відновлення прослідкуйте і відновіть правильну техніку виконання ударів.

Біль у ліктьових суглобах виникає при нанесенні ударів. Якщо ви його відчуєте, припиніть працювати на мішку, по подушці чи маківарі. Зосередьтеся на інших видах тренувального процесу. Приблизно через місяць можете відновлювати попередні види тренувань.

За великої інтенсивності тренувань ви деколи можете відчувати біль у серці. Якщо болі постійні, то пам'ятайте, ви неправильно організували тренувальний процес в цілому або один із його елементів: завеликі навантаження, недостатньо сну, їжі, чи пиття, відпочинку. Зробіть реорганізацію тренувального процесу.

### **Боксерське знаряддя**

Кожен спортсмен, який займається боксом, повинен мати зручний одяг та взуття для тренувань, особисті бінти, блінчики, рукавички та капу. Це мінімально необхідне спорядження, яке потрібне для щоденних тренувань.

**Одяг.** Перш за все, почнемо з одягу, в якому потрібно тренуватись. Він має бути обов'язково вільним і не обтягувати тіло, не сковувати рухів. Важливо, щоб для бігу був один одяг, а для тренувань — інший. Також необхідно мати в своєму гардеробі щільно облягаючий костюм для більш інтенсивних тренувань. Взуття повинне бути легким, добре амортизуватися від землі. Найідеальніше мати “боксерки”.

**Бінти** дають захист на кисті і, що не менш важливо, зв'язують чотири основні пальці руки, великий палець та кисть, роблячи їх єдиним цілим. Вони бувають 3–3,5–4-метрові. Довжина бинтів залежить від величини кистей і може змінюватися. Є різноманітні способи кріплення: на кожен палець, на два пальці, навколокистеві та інші. Та принципово вони виконують одну й ту ж саму функцію: захист кистей від механічних поранень та цементування зв'язки кисть-рука, на яку випадають найбільші навантаження під час нанесення удару.

**Блінчики.** Боець, який хоче досягнути успіху, не може нехтувати роботою на мішку, а для цього необхідно мати блінчики. Вони спеціально сконструйовані і пошиті для роботи на мішку, і тому потрібно обов'язково їх застосовувати.

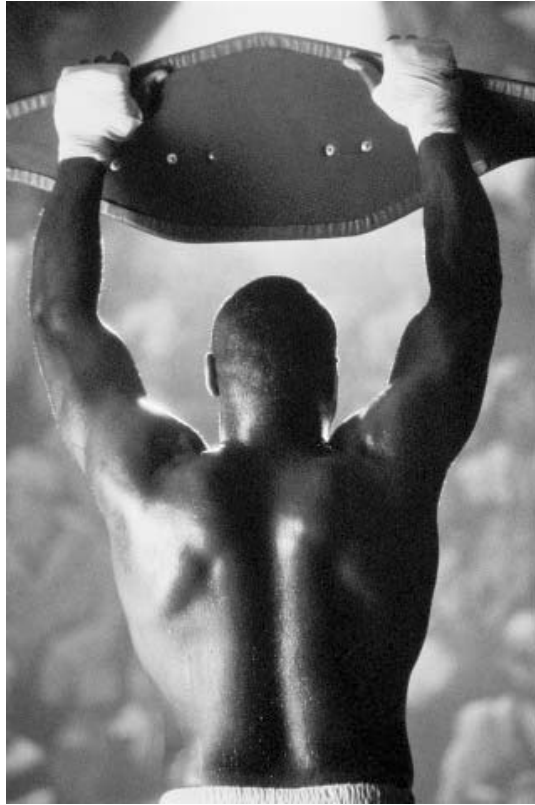
**Рукавиці.** Часті спаринги, робота на лапах є невід'ємною частиною тренувального процесу, і для того, щоб ефективно працювати, потрібно мати рукавички. Вони бувають різної ваги: вісім, десять та дванадцять унцій. Величина, яка використовується, залежить від вагової категорії, в якій ви виступаєте, та розміру вашої кисті.

**Капа** — захисний засіб на зуби з резини чи силікону. Принцип роботи капи є простим: вага під час удару потрапляє не на один зуб, а розсіюється на всі, і тому оберігає зуби від пошкоджень. Капу потрібно обов'язково застосовувати у спарингах та поєдинках.

**Шолом** — шкіряне пристосування для голови. Обов'язковим є використання в спарингах та поєдинках. Одягається для того, щоб багато проведених боїв і спарингів в кінцевому результаті негативно не вплинули на стан здоров'я. Шолом пом'якшує силу удару в голову, полегшуючи навантаження, запобігаючи травмам і хронічним розладам здоров'я.

**Захисний пояс** — шкіряний пояс, який призначений для захисту живота. Застосовується як під час поєдинків, так і у спарингах, хоча рідше.





---

## ЗМІСТ

Вступ.....	3
I. Підготовка .....	7
II. Тренувальний процес.....	25
III. Комбінації.....	43
IV. Тренування.....	147
V. Теорія боксу .....	153
VI. Важливо для боксу .....	187