
Сергей Чувило
ERROR
ЗАПИСКИ ТРЕНЕРА
КРАТКОЕ РУКОВОДСТВО ПО БОКСУ ДЛЯ НОВИЧКОВ

Сергей Чувило

Записки Тренера. Краткое руководство по боксу для новичков

«Издательские решения»

Чувило С.

Записки Тренера. Краткое руководство по боксу для новичков / С. Чувило — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-518816-8

«Записки тренера» — настольная книга для тех, кто совсем недавно начал заниматься боксом или только планирует присоединиться к этому мужественному виду спорта. Простое и понятное руководство, составленное опытным тренером, познакомит новичков как с основными принципами подготовки бойца, так и с неочевидными аспектами жизни спортсмена, а также поможет не наделать ошибок на старте — ведь в боксе особенно важно быть на шаг впереди соперника.

ISBN 978-5-00-518816-8

© Чувило С.
© Издательские решения

Содержание

Введение 6
От Автора 8
Почему люди занимаются боксом? 9
Как часто нужно тренироваться? 10
Из чего состоит подготовка боксера? 13
Технические принципы 15
Конец ознакомительного фрагмента. 18

Записки Тренера
Краткое руководство
по боксу для новичков

Сергей Чувило

Корректор Екатерина Василенко
Иллюстратор Ксенон
Дизайн обложки Александр CHUVILO

© Сергей Чувило, 2021

ISBN 978-5-0051-8816-8
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение
Бокс как школа жизни

Почему люди занимаются боксом? Как часто нужно тренироваться? Какой путь нужно пройти новичку, чтобы стать мастером спорта по боксу?

Ответы на эти и другие вопросы вы найдете в книге «Записки тренера. Краткое руководство по боксу для новичков». Ее автор, Сергей Чувило, мастер спорта, тренер по боксу с 12-летним стажем, делится опытом, который поможет быстрее освоить этот мужественный вид спорта.

Как всякое руководство, книга состоит из разделов, довольно кратких, но очень информативных. Их можно назвать уроками, которые основаны на системе подготовки, разработанной и усовершенствованной заслуженными тренерами В. В. Чирочкой, А. Е. Середницким, А. В. Осирным. Автор выражает им свою благодарность в предисловии, поясняя, что под их влиянием он сформировался как спортсмен и как личность.

Каждый раздел предваряют мотивирующие цитаты от лучших боксеров мира и других великих личностей:

> *«Я ненавидел каждую минуту тренировки, но я сказал себе: „Не уходи, страдай сейчас и живи всю оставшуюся жизнь чемпионом“».*
> *(Мухаммед Али)*

> *«Будьте гибкими. Живой человек всегда мягок, а после смерти твердеет. Гибкость – это жизнь, отвердение – смерть и для тела, и для духа, и для ума».*
> *(Брюс Ли)*

> *«Успех – это умение двигаться от неудачи к неудаче, не теряя энтузиазма».*
> *(Уинстон Черчилль)*

В доступной форме автор раскрывает, из чего складывается подготовка боксера. Так, физическая подготовка включает в себя развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости. Техническая подготовка отвечает за умения правильно стоять в стойке, передвигаться, наносить удары и защищаться. Тактическая подготовка – это умение грамотно применить свой технический арсенал в бою, то есть выбирать подходящую манеру боя в соответствии со своими особенностями.

Большое внимание Сергей Чувило уделяет психологической подготовке боксера, считая ее одним из главных определяющих факторов в спорте высоких достижений. По сути, между психологической подготовкой и уверенностью в себе можно поставить знак равенства, считает он. «Уверенность в себе – это убежденность в том, что ты можешь достигать поставленных целей, доверять себе в сложных ситуациях, рассчитывать на свои силы». Для развития этого качества автор советует начинающим боксерам каждый день ставить перед собой маленькие цели, добиваться их и постепенно увеличивать их масштаб. Также важно тренировать свое мышление и воображение. В этом спортсмену помогают такие инструменты, как похвала, самовнушение, визуализация и др.

Два раздела посвящены технике ударов. Автор делает акцент на том, что помимо взрывной силы и правильности нанесения удара также важны его своевременность, внезапность и точность.

Рассмотрен в книге и такой важный вопрос: чем же отличаются успешные спортсмены от тех, кто постоянно проигрывает. Сергей Чувило уверен в том, что, во-первых, победители всегда ставят перед собой большие цели и, во-вторых, умеют преодолевать неудачи.

В заключение автор дает практические рекомендации по поиску школы бокса. Он выделяет три критерия, на которые стоит ориентироваться: хороший зал, квалифицированные тренеры и доступные цены.

Несмотря на небольшой объем книги, она будет очень полезна начинающим боксерам, так как, опираясь на принципы, изложенные в руководстве, они окажутся на шаг впереди не только своих соперников, но и самих себя в прошлом. Как гласит китайская мудрость: важно не то, будешь ли ты лучше, чем кто-то, важно, будешь ли ты лучше, чем был вчера.

От Автора

Здравствуйте, дорогие друзья! Меня зовут Сергей, я работаю тренером по боксу. Впервые в зал я пришел в 13 лет. Через 4 года усиленных тренировок, я выполнил норматив мастера спорта. Общий стаж занятий составляет 12 лет.

За это время у меня накопился определенный опыт, который может вам помочь быстрее освоить этот мужественный вид спорта.

Надеюсь, те знания, которые вы почерпнете из этой книги, принесут вам пользу и будут применены лишь во благо.

Хотелось бы выразить благодарность заслуженным тренерам Виктору Викторовичу Чирочке, Александру Евгеньевичу Середницкому, Андрею Викторовичу Осирному. Под их влиянием я сформировался как спортсмен и как личность. Поэтому уроки, изложенные в этой книге, основаны на системе подготовки, которая была разработана и усовершенствована этими замечательными тренерами.

Приятного чтения!

Почему люди занимаются боксом?

«Бокс – это школа жизни, он учит не бить,
а держать удар».
Петр Квятковский



В каждом отдельно взятом случае ответ будет разным. Большинство ребят приходят в зал бокса, чтобы научиться постоять за себя.

Другие – потому что у них занимаются друзья, третьи хотят сбросить вес и стать более энергичными, четвертые хотят выступить на соревнованиях и выполнить норматив.

Некоторые, вдохновившись примером таких боксеров, как Рой Джонс, Майк Тайсон, захотели стать чемпионами мира, добиться известности и финансового успеха.

Есть такая категория людей, которые просто испытывают удовольствие от занятий боксом, а если у них еще есть к этому способности – тогда имеются все шансы на успех.

Также приходят ребята, которые просто хотят попробовать себя в новом виде спорта и те, кто хочет сделать пару фото в крутом спортзале, выложить их в Instagram для того, чтобы «закосить» под боксера и похвастаться перед друзьями.

Соответственно, каждой категории людей мы предъявляем свои требования.

Как часто нужно тренироваться?

«Талант – это хорошо, но может быть и плохо. Если хочешь стать хорошим боксером, ты должен работать на пределе своих возможностей. Если ты не работаешь на этом пределе, то талант тебе ничего не даст. Другие обойдут тебя, потому что упорная работа – это основное. Надо работать так, как будто таланта у тебя вообще нет».
Рой Джонс-младший




LEMON199

Стандартные занятия в клубе проходят 3 раза в неделю. Этого хватает, чтобы ознакомиться с азами бокса. Для тех же, кто хочет выступить на соревнованиях, нужно заниматься каждый день – и то, это не гарантирует вам первые места, но достаточно, чтобы вы могли оказывать достойное сопротивление, давать хороший бой и, возможно, войти в тройку призеров. Тем, кто хочет попасть в сборную страны и регулярно занимать призовые места на высоком уровне, нужно тренироваться 6 раз в неделю, два раза в день.

Как вы понимаете, это также не гарантирует вам золотой медали на чемпионате страны, ведь остальные спортсмены тоже усердно и много тренируются – но ваши шансы существенно возрастают.

В определенные периоды подготовки я занимался по 3 раза в день, но, опять же, смотря что считать тренировкой. В перерывах между основными занятиями, которые включали в себя работу над школой бокса, работу в парах, я играл в футбол, теннис, проводил дополнительные спарринги.

На этапе отбора важную роль имеет не только дисциплина спортсмена, но и способности. При меньших усилиях, у некоторых людей прогресс идет быстрее, но потом, чтобы алмаз стал бриллиантом, все равно требуется упорная и кропотливая работа,

Прежде чем спортсмен будет допущен к соревнованиям, ему следует заниматься от 3 до 6 месяцев, но, опять же, здесь все индивидуально. Есть такие ребята, которые за счет своих физических и психологических данных уже через две недели спаррингуют в полную силу с бывалыми спортсменами и хорошо себя представляют на соревнованиях, а есть те, которых и через 2 года тренировок стыдно выставлять в ринг.

Из чего состоит подготовка боксера?

«Я ненавидел каждую минуту тренировки, но я сказал себе: «Не уходи, страдай сейчас и живи всю оставшуюся жизнь чемпионом»
Мухаммед Али



Подготовка боксера состоит из четырех частей: это физическая, психологическая, техническая и тактическая.

Физическая подготовка включает в себя развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости.

Техническая подготовка отвечает за умение правильно стоять в стойке, за передвижения, умение наносить удар и защищаться.

Тактическая подготовка отвечает за умение грамотно применить свой технический арсенал в бою, выбирая подходящую манеру боя в соответствии со своими особенностями.

Понимание того, как работать первым и вторым номером. Умение мыслить, быстро перестраиваться, вести бой на дальней, средней, ближней дистанциях с силовиком (поджимает, наносит акцентированные удары, рассчитывая закончить бой досрочно), игровиком (легко и быстро двигается на ногах, техничный, быстро и внезапно наносит атаки), темповиком (выносливый, выбрасывает большое количество легких ударов, держит высокий темп), универсалом (включает все предыдущие стили, яркий пример – двукратный олимпийский чемпион Василий Ломаченко).

Психологическая подготовка отвечает за умение контролировать свои эмоциональные состояния, а именно справляться со своим страхом, умение привести себя в состояние боевой готовности, когда сознание сфокусировано, а тело расслаблено, но собрано. Способность преодолевать поражения, укрепление веры в себя.

Все четыре стороны подготовки спортсмена важны, как четыре колеса в машине. Ведь если спортсмен техничный, уверенный в себе стратег, но обладает низкой выносливостью, его выступления не будут стабильными, таких ресурсов надолго не хватит. Если боец силен, вынослив, уверен в себе, но не осторожен и прямолинеен, его будут «читать» и обыгрывать. Наконец, если спортсмен силен, вынослив, техничен, тактически подкован, но при этом он не может совладать со своим страхом, ему не хватает решительности, то все его плюсы сходят на нет. Он просто не сможет проявить свои достоинства из-за скованности, излишней осторожности или вообще не захочет выступать на соревнованиях.

Поэтому я считаю, что основа всего – это психологическая подготовка. Если у тебя «мозги на месте», ты четко знаешь, чего хочешь и почему ты этого хочешь, твои ум и сердце согласованы, у тебя есть большое желание чего-то достичь и разумный подход, то считай полдела уже сделано. Психологическая подготовка – это еще не все, но все без нее – ничто.

Технические принципы

«Люди думают, что я был рожден таким, какой я есть сейчас. Они не знают, чего стоило стать таким, как сейчас. Тренировки, когда приходится повторять и повторять что-нибудь, пока тебе не станет больно. Глубоко в себе ты говоришь: „Я больше не хочу этого делать“, – и снова продолжаешь тренироваться».
Майк Тайсон

В этой главе я хотел бы привести вам ряд технических принципов, на которые вам полезно опираться как на тренировках, так и в бою. Может быть, не все из них являются аксиомами, но в любом случае придерживаться их будет намного эффективнее и надежнее, чем действовать на «интуиции», не имея базовой подготовки.

• На ногах нужно стоять уверенно, то есть так, чтобы если вас постарались столкнуть, вы бы все равно сохранили равновесие, но при этом сохраняли бы подвижность, могли совершить маневр. По отношению к цели у вас должна быть линия между ногами, чтобы вы могли нанести удар справа.



• Во время передвижений нужно, чтобы было расстояние между ногами, то есть они не соприкасаются, что придает устойчивость.

• Локти прижаты к себе.

• Кулаки должны быть зажаты, чтобы не травмировать пальцы.

• Бьем костяшками указательного и среднего пальцев. Для усиления удара, можем вкручивать кулак в горизонтальное положение.

Новичкам советую сначала бить с вертикальной постановкой кулака, чтобы не растопыривать локти во время нанесения удара.

• Если мы хотим качественно нанести удар, то кулак должен находиться перпендикулярно по отношению к цели.

• Подбородок должен быть опущен.

• Во время удара поворачиваем таз, спину и ускоряем руку. Удар начинается с ноги, импульс переходит на корпус и передается рукой к цели. На скорости это происходит почти одновременно.

• Во время удара переносим вес тела на противоположную ногу и быстро «спружиниваем» (возвращаемся) в стойку.

• Одна рука бьет, а другую держим на защите. Во время нанесения атаки левой рукой правую прижимаем к подбородку – и наоборот.

• Во время удара подбородок нужно прятать за плечи.

• При ударе навстречу, если у соперника руки длиннее, то для большей безопасности можно больше смещать голову.

После удара руку сразу забираем по той же траектории.

• Делать выдох нужно на каждый удар.

• Руки держим на защите.

Чаще всего на висках (если стоим в закрытой стойке) или правую прижали к подбородку, а левую держим перед собой (если работаем в открытой стойке).

В противном случае лучше их вовсе опустить, чтобы не путать самого себя. Имеется в виду, что если полностью опустишь руки, то будешь осторожнее вести себя в ринге, более активно двигаться на ногах, а если руки держишь неправильно, то появляется ложное чувство безопасности и есть высокий шанс пропустить удар.

Впрочем, не испытывайте судьбу и старайтесь держать руки всегда на месте.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.