

УДК 796.8
ББК 75.713
С 41

В оформлении книги использованы иллюстрации по лицензиям от:

Lori.ru:

Dmitriy;

Shutterstock.com:

Aaron Amat, AISPIX by Image Source, Alex Timaios Photography, Alexander Chelmodeev, Alexander Smushkov, Alexey Fursov, Alexey Nikolaew, Alt Eduard, Antonio Abrignani, Antony McAulay, Awardimages, Barna Tanko, Bennyartist, Constantinos, Corepics VOF, Cristovao, CURAphotography, Dan Thomas Brostrom, Danie Nel, Diego Cervo, Dmitriy Shironosov, donnyphoto Stock, Dudaeva, Dudarev Mikhail, elena moiseeva, ElenaGaak, Elnur, Eoghan McNally, Everett Collection, Featureflash, GekaSkr, Gustavo Fadel, Herbert Kratky, Holbox, Jack Dagley Photography, JinYoung Lee, Joao Virissimo, Joyfull, Justaman, Karina Maybely Orellana Rojas, Kzenon, Lamarinx, Lancelee, Langstrup Photography, Ledoct, lev radin, Lilyana Vynogradova, Ljupco Smokovski, Lynea, Maga, Maridav, Mariusz Szczygiel, Mashurov, Mat Hayward, Milan Vasicek, Mordechai Meiri, Natursports, Netfalls - Remy Musser, Nicholas Piccillo, Olly, Ostill. Paperbees, Paul Michael Hughes, Pavel L Photo and Video, Petrenko Andriy, Photofriday, Photomak, pio3, Piotr Sikora, REDAV, Richard Scalzo, Ronen Boidek, Ronstik, s_bukley, sam100, Sebastian Kaulitzki, Subbotina Anna, Svry, Telekhovskiy, Timofeyev Alexander, Val Thoermer, Valentyn Volkov, Vasily Smirnov, Vectorkat, Vereshchagin Dmitry, Vfoto, Videodoctor, Vjom, Vladimir Kirienko, Volodymyr Krasnyuk, VP Photo Studio, Wavebreakmedia, William Perugini.

В оформлении обложки использована фотография:

hurricanehank / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Ситников П. С.

С 41 Бокс. Книга-тренинг / Павел Ситников. — М. : Эксмо, 2013. — 224 с. : ил. — (Книга-тренинг).

ISBN 978-5-699-59713-0

Любите бокс и вам не терпится овладеть техникой и приемами этого вида спорта?

Тогда начинайте скорее!

Если у вас в руках эта книга, значит, вы увлечены боксом по-настоящему! Ведь бокс — один из самых зрелищных видов спорта, а поединки сильных и выносливых спортсменов захватывают очень многих.

Эта книга станет для вас первым тренером, советчиком и другом. Помимо уникальных бойцовских стратегий и техник, она расскажет вам, как правильно питаться и рассчитывать допустимые нагрузки.

Издание написано опытным тренером, каждый элемент техники детально проиллюстрирован фотографиями и 3D-изображениями. Книга поможет вам сделать первые шаги в профессиональный бокс!

**УДК 796.8
ББК 75.713**

ISBN 978-5-699-59713-0

© Ситников П. С., текст, 2013
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2013

Введение

12

Глава 1 . Зарождение и становление бокса

14

Из истории бокса

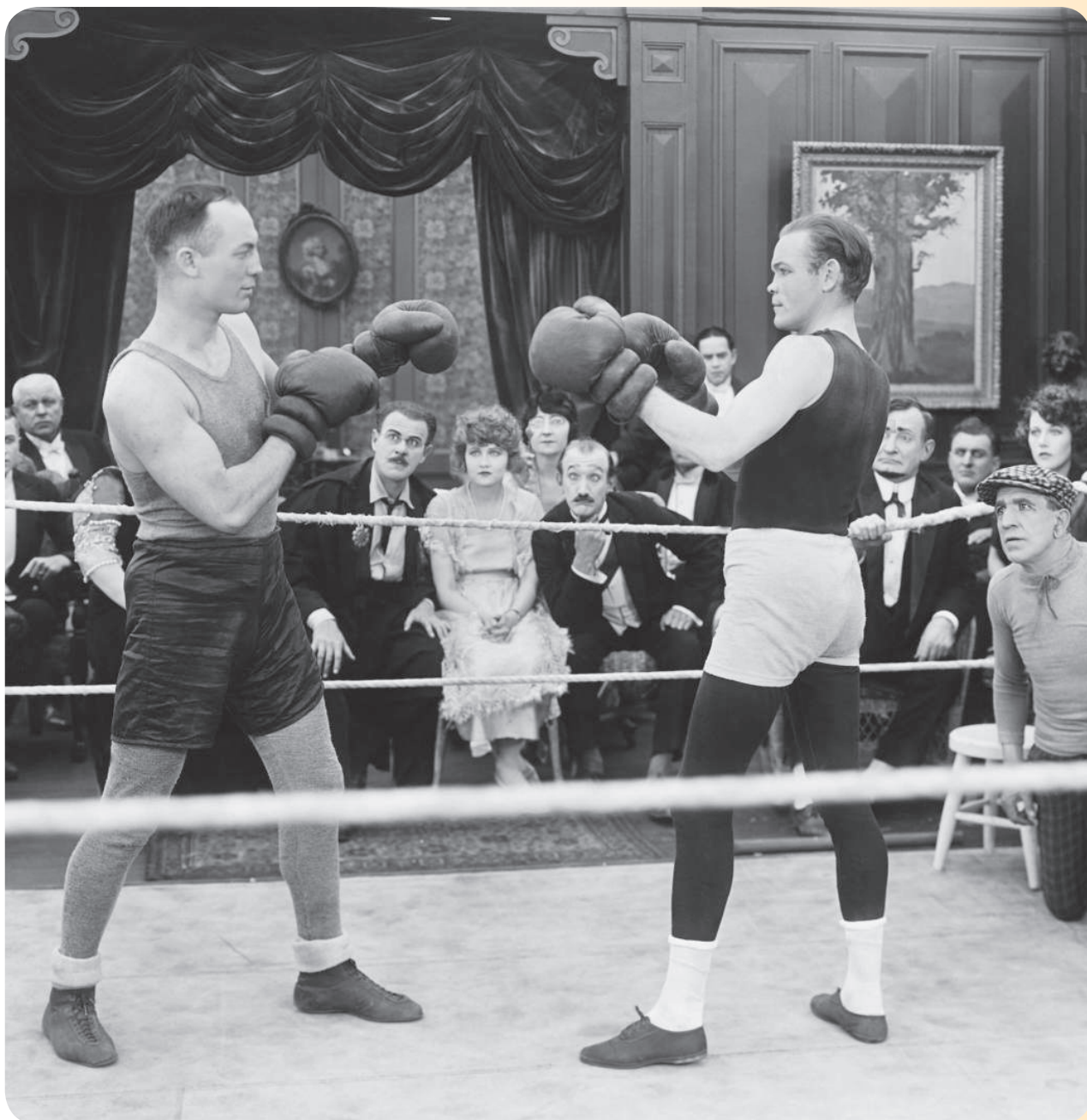
16

Развитие современного бокса

19

Невыдуманные истории

25



Глава 2. До начала тренировок**26****Выбор партнера****28****Одежда и снаряжение боксера****28****Место занятий и спортивный инвентарь****30****Секундант****33**

Глава 3. Образ жизни боксера

36

Дневник боксера

38

Режим дня

40

Задания на неделю

42

Питание

42



Глава 4. Правила бокса**48****Общие правила****50****Меры безопасности на тренировках****52****Травмы и их предупреждение****52****Зоны поражения****54**

Глава 5. Техника и тактика бокса

56

Последовательность в обучении

58

Правильная стойка

60

Боевые дистанции

61

Перемещения в боксе

67

Классификация ударов

70

Техника выполнения ударов

72

Защитные действия

76

Прямой удар и защита от него

84

Удары сбоку и защита от них

88

Удары снизу и защита от них

90

Встречный контрудар

93

Манера ведения поединка

96





**Тактические действия против
разных по стилю боксеров**

98

Бокс и самооборона

105

Сложные тактико-технические схемы боя

110

Тактические приемы в боксе

111

Глава 6. Физическая подготовка

114

Разминка

116

Увеличение физической силы

121

Круговая тренировка боксера

141

Работа с тренажерами

149

Развитие реакции

153

Увеличение скорости движений

154

Развитие чувства времени

155

Работа на лапах

156

Спарринг

159

Общая физическая подготовка

161

Силовые упражнения с отягощениями

174



Глава 7. Психология боксера

188

Мера страха

190

Психологическая подготовка

191

Выдержка

194

Укрепление воли

194



Глава 8. Знаменитые боксеры-профессионалы

196

Рокки Марчиано

198

Мухаммед Али

199

Джордж Форман

202

Эвандер Холифилд

204

Майк Тайсон

206

Рой Джонс

207

Константин Цзю

209

Виталий Кличко

211

Александр Поветкин

215

Дмитрий Пирог

216



Словарь терминов, употребляемых в боксе

218

Алфавитный указатель

222



Выходу на ринг непременно предшествует тренировка



Введение

Бокс — зрелищный вид спорта. Поединки сильных и выносливых спортсменов захватывают многих. И если у вас в руках эта книга, значит вы увлечены боксом по-настоящему. Вам не терпится овладеть техникой и приемами данного вида спорта и стать ловким и неуязвимым бойцом. Однако не торопитесь. Не ждите от авторов книги чудесных рецептов и суперсекретов. Самая главная тайна давно раскрыта: любой спорт — это огромный труд. Одного желания здесь мало. Можно, сидя в кресле, смотреть фильмы о боксе и мечтать стать бойцом. Или много разговаривать об этом виде спорта и знать названия ударов, но так ничего и не уметь. Надо трудиться, много, упорно, разумно. Пробовать, ошибаться, находить новые решения и побеждать. Нужно верить в себя, в свои силы, в свою волю. Вы в начале пути длиной в несколько лет. Он приведет вас в страну стойких и отважных, выносливых, сильных и находчивых. В страну бокса. Не спешите прочитать все издание сразу. Это не научно-фантастический роман, а книга-самоучитель. Ее мало пролистать, вместе с ней надо трудиться. Сначала следует изучить приведенную информацию, внимательно рассмотреть все иллюстрации. Затем начать тренироваться и серьезно работать. Книга станет для вас первым тренером, советчиком и другом. Расскажет, как правильно питаться и рассчитывать допустимые нагрузки. Издание поможет вам сделать первые шаги в страну бокса, освоить основные приемы этого вида спорта.

Глава 1



Зарождение и становление бокса



Из истории бокса

Во все времена люди стремились соревноваться с себе подобными в быстроте, физической силе, ловкости, выносливости. По мере развития цивилизации и культуры формы многих состязаний постоянно менялись.

Следуя законам гуманизма, грубые и кровавые состязания старались ограничить рамками морали. Но цивилизация не в состоянии уничтожить или серьезно изменить проявления подобных форм спорта. Поэтому многие из них, существовавшие в разное время и у разных народностей, сейчас не только не исчезли, но и продолжают активно развиваться.

В некоторых странах, например в Швейцарии и Франции, самыми любимыми соревнованиями в силе, выносливости и ловкости была борьба, в других государствах — кулачный бой. В Англии и Америке кулачный бой традиционно представлял собой состязание между двумя противниками и назывался боксом.

В естественных для этого боевого искусства позах обнаружены скульптуры и графические изображения мужчин в Месопотамии и Индии (рис. 1.1). Наиболее древние рельефы и фрески имеют возраст около 4500 лет.

В 688 г. до н. э. кулачный бой включили в состав эллинских Олимпийских игр.

Но уже в V в. до н. э. бои стали более зрелищными. Появились профессиональные наемные бойцы, странствующие по городам и сражающиеся за плату. Чтобы усилить наносимые удары, они начали наматывать на руки ремни из сыромятной кожи, которые нередко приводили к тяжелым травмам противников. Позже начали применяться



Рис. 1.1. Фреска с изображением кулачных бойцов