



# БОКСЕРСКИЙ МЕШОК

Тренеры и методисты спорят о значении сильного удара в современных спортивных единоборствах (в боксе и кикбоксинге в частности). Многих ведущих специалистов тревожит то, что большинство бойцов не владеют сильным нокаутирующим ударом. Действительно, спортсмену, не владеющему им, фактически невозможно добиться успеха на первенствах континентов или мира, Олимпийских играх. В то время как жесткий, сухой удар — гарантия победы на турнирах самого высочайшего уровня.

Этот вопрос необходимо рассматривать с двух сторон:

— значение и место удара в вооружении боксера, каратиста и т. д.;

— сильный удар и методика его развития.

Некоторые из тренеров предлагают максимально приблизить тренировку к боевым условиям, введя жесткость при совершенствовании техники и тактики в спарринге. Однако эта методика уже использовалась в нашем боксе примерно до 1955 года и, кроме лишней травм, ничего не дала. Практика показала, что совершенствовать сильный удар следует не в упражнениях с партнером, а на боксерских снарядах или лапах, сознательно используя при этом законы биомеханики. Известно, что эффективность боевого действия зависит в первую очередь от скорости и точности удара, которые определяются степенью сохранения биомеханической структуры движения. Поэтому тренеры должны изучать биомеханику ударов руками и ногами (прямого, бокового, снизу и т. д.), чтобы научить спортсменов максимально использовать момент инерции, скорость поступательного и вращательного движений, «мышечный взрыв» и другие умения, от которых зависит сила и эффективность удара.

Самым распространенным снарядом, позволяющим спортсмену-единоборцу совершенствовать свое мастерство, принято считать боксерский мешок. Упражняясь в ударах по нему, боец совершенствует силу, быстроту и точность ударов, своевременность фиксации кулака (стопы, голени — в зависимости от того, чем наносится удар — рукой или ногой) при ударе, четкость выполнения атаки. С помощью боксерского мешка спортсмен может разучивать и совершенствовать одиночные удары и самые разнообразные серии, направляя удары и в голову, и в туловище. При этом следует постоянно находить исходные положения для атаки с помощью шагов назад, шагов в сторону или переноса веса тела с ноги на ногу. Таким образом, упражняясь с боксерским мешком, спортсмен имеет большие возможности для формирования атакующих ударных действий.

В то же время, эффективность этих упражнений будет намного выше, если боец будет совершенствовать свою технику, руководствуясь следующими положениями:

1. Все удары должны выполняться из боевой стойки для дальней, средней или ближней дистанции.

2. Удар следует наносить, передвигаясь разнообразно: вперед-назад-влево-вправо или стоя на месте (сохраняя ударную дистанцию до подвижного боксерского мешка), с поворотом туловища направо и налево.

3. Одиночный удар должен быть резким и отрывистым. При повторении можно изменить его силу.

4. Серии ударов (двух-, трех- и четырехударные) следует наносить быстро и лишь последний удар выполнять с акцентом.

5. Нанося акцентированный удар, спортсмен в момент поражения цели должен зафиксировать кулак (стопу, голень) на тысячную долю секунды, а после удара мгновенно вернуть руку (ногу) в исходное положение.

6. Все удары должны выполняться с активным выдохом.

7. Скорость удара на последней трети пути должна быть максимальной. Отталкивать от себя мешок не рекомендуется.



Существуют различные типы боксерских мешков, начиная от стандартного тяжелого (короткого и широкого), который используется в большинстве секций боевых искусств, кончая мешком, похожим на стручок фасоли (длинный и тонкий), который служит для низких ударов ногой, что очень популярно в тайском боксе, где используются техники с применением таких ударов ногой и коленями. Как всегда, вы можете купить дешевый мешок или, потратив немного больше денег, приобрести великолепный кожаный мешок. Пустые мешки могут быть наполнены различными материалами, такими как поролон, тряпье, опилки или песок. Однако считается, что поролон обладает недостаточным импульсом и весом, в то время как песок иногда может быть слишком тяжелым для начинающих. Тряпье и хорошие опилки наиболее популярны из-за их сравнительной дешевизны. Благодаря своей стабильности они являются просто прекрасным наполнителем для начала занятий, но после некоторого времени опилки спрессуются. Следовательно, вам придется пополнять или перемешивать наполнитель, чтобы мешок сохранял постоянный объем. Не используйте крупные опилки, т. к. они могут отсыреть и доставить вам крупные неприятности, особенно, если мешок не имеет хорошего покрытия.

Подвесить мешок лучше всего в таком месте, которое даст возможность свободно маневрировать вокруг него. Для большего удобства и безопасности вокруг мешка должна быть свободная зона в полные 360 градусов. К сожалению, это не всегда возможно, ведь многим приходится выде-



лять для своих тренировок лишь небольшое пространство дома. Постарайтесь извлечь максимальную выгоду из сложной ситуации. Проследите за тем, чтобы поверхность пола была лишена значительных помех, и чтобы между вами, мешком и стеной было достаточно места. Попадание в стену, а не в мешок — обычное следствие ограниченного пространства. Для подвески мешка должны быть использованы крепкий крюк в потолке, специальный кронштейн в стене или каркас, т. к. плохое крепление может принести вам и физический, и материальный ущерб. Если вы тренируетесь в помещении, позаботьтесь о хорошей вентиляции, что крайне важно для вашей безопасности и здоровья. В результате конденсации влаги пол может стать очень скользким. Следите за тем, чтобы воздух в помещении был прохладным, а пол — сухим. Откройте окно или дверь.

Во время занятия спортсмену следует полностью использовать точку вращения и вес тела, подавшись вперед при ударе. Помните, цель тренировок с боксерским мешком — не короткие, резкие техники типа семи-контакта, а напряженная работа. Некоторые атлеты выстраивают длинные цепочки легких ударов, стараясь улучшить движения свободного стиля (фристайла), но для развития скорости и точности ударов следует использовать либо сфокусированную работу, либо, что даже лучше, легкий спарринг. Бокс или фулл-контакт в большей степени соответствуют этому типу спортивного снаряда, т. к. они являются основой развития силы. Регулярные тренировки с боксерским мешком могут принести вам удивительные результаты. Засеките время тренировки на часах. Для начинающих она должна состоять из 3-5 60-секундных раундов. Более опытным боксерам можно делать по 10 раундов, состоящих из 120 секунд каждый. Ну а самые «продвинутые» бойцы могут выполнять от 10 до 15 раундов по 3 минуты. Время перерыва между раундами может быть различным и зависит от уровня физической подготовки конкретного человека.

Работа с боксерским мешком очень сложна, ее невозможно освоить за один вечер. Постарайтесь уделять ей хотя бы три дня в неделю.

Все больше и больше спортсменов начинают понимать, какую огромную пользу приносит работа с боксерским мешком не только для поддержания физической формы, но и для самозащиты, и даже как средство избавления



от отрицательных эмоций. По всей стране преуспевают секции по боксу и аэробике, которые включают в себя и женские группы — это свидетельствует о том, что один из старейших методов тренировки находит место и в современном спортивном мире.

#### **СНАРЯДЫ ДЛЯ ОТРАБОТКИ УДАРОВ ТМ «REYVEL»**

Фирмой разработан комплекс снарядов, позволяющий отрабатывать все виды ударов, применяемых в спортивных единоборствах. Наполнитель снарядов изготавливается из ударопоглощающих материалов, что позволяет уменьшить нагрузку на суставы во время тренировок. Плотность наполнителя рассчитана таким образом, чтобы позволить занимающемуся, помимо отработки техники выполнения удара, существенно увеличить его силу. В этом состоит важнейшая особенность снарядов ТМ «REYVEL»: состав наполнителя и технология производства изделий обеспечивают, наряду с ударопоглощением, создание внутреннего давления снаряда, преодоление которого значительно увеличивает силу удара. Конструкция снарядов, технология изготовления, а также свойства наполнителя позволили добиться того, что боковые швы неощутимы для занимающегося, что уменьшает вероятность травм кистей. Благодаря хорошему ударопоглощению снаряды практически не расквашиваются. Так как в процессе изготовления снарядов наполнитель подвергается сжатию, во время длительных тренировок он не дает усадки.



**WWW.REYVEL.COM.UA**

**т. 8(0642)34-18-03, т/ф. 8(0642)34-18-05**

Подготовил Сергей Семененко