



# БОКС

ТРЕНИРОВКИ ЧЕМПИОНОВ

# **Бим Бэкман**

# **Бокс. Тренировки чемпионов**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=182531](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182531)*

*Бокс. Тренировки чемпионов: Феникс; Ростов н/Д; 2006*

*ISBN 5-222-09355-7*

## **Аннотация**

Тренировки чемпионов – это лучшее, что существует в мире теории и методики бокса. Если бои лучших боксеров могут служить великолепным учебным пособием по тактике бокса, то тренировочные программы чемпионов – это великолепные учебные пособия по общей и специальной физической подготовке боксера. Конечно, далеко не каждому дано стать чемпионом мира по боксу. Но любой боксер – от начинающего до мастера – может позволить себе тренироваться так же самоотверженно и упорно, как лучшие из лучших – чемпионы мира по боксу среди профессионалов. В книге «Бокс. Тренировки чемпионов» представлены не только индивидуальные программы тренировок лучших мировых звезд профессионального ринга, но и упражнения гимнастики боксера, позволяющие развить основные функциональные и двигательные-координационные качества.

# Содержание

|  |    |
|--|----|
| Предисловие                              | 4  |
| Часть I                                  | 7  |
| Костя Цзю                                | 8  |
| Тренировочная программа Кости Цзю        | 9  |
| Рой Джонс                                | 25 |
| Тренировочная программа Роя Джонса       | 26 |
| Фернандо Варгас                          | 34 |
| Тренировочная программа Фернандо Варгаса | 35 |
| Майк Тайсон                              | 44 |
| Тренировочная программа Майка Тайсона    | 45 |
| Рикки Хаттон                             | 51 |
| Конец ознакомительного фрагмента.        | 53 |

# **Бим Бэкман**

# **Бокс. Тренировки**

# **чемпионов**

## **Предисловие**

Современный бокс – агрессивно-наступательная форма поединка, а для этого боксеру нужно обладать большим запасом физической и психической выносливости. Физическая подготовка – важнейшая составная часть тренировочного процесса как в любительском, так и в профессиональном боксе. Необходимо отметить, что отличительной особенностью методики подготовки в профессиональном боксе является отсутствие групповых тренировок. В профессиональном боксе для спортсмена составляется индивидуальная программа подготовки его личным тренером: объем и плотность физических нагрузок, основной стиль ведения боя, наиболее эффективные удары, характерные именно для этого боксера и т. д.

Общая и специальная физическая подготовка занимает особое место в тренировочном процессе мастеров профессионального ринга, ведь от ее уровня зависит выбор технических и тактических средств ведения боя, а значит и уро-

вень поединка в целом, класс боксера.

В первой части книги представлены тренировочные программы звезд мирового бокса. Тренировки чемпионов – это лучшее, что существует в мире теории и методики бокса. Если бои лучших боксеров могут служить великолепным учебным пособием по тактике бокса, то тренировочные программы чемпионов – это великолепные учебные пособия по общей и специальной физической подготовке боксера. Конечно, далеко не каждому дано стать чемпионом мира по боксу. Но любой боксер – от начинающего до мастера – может позволить себе тренироваться так же самоотверженно и упорно, как лучшие из лучших – чемпионы мира по боксу среди профессионалов.

Во второй части книги представлены упражнения гимнастики боксера для развития основных функциональных и двигательных-координационных качеств.



# Часть I

## Тренировки чемпионов



# Костя Цзю





**Во сколько вы встаете утром?**

В 7 часов утра.

**Вы растягиваетесь перед утренней пробежкой?**

Да, всегда.

**Сколько вы пробегаете утром?**

Сначала в течение 25 минут я бегаю вверх и вниз по холму, потом еще 30 минут трусцой по дороге.

**Во сколько вы приходите в зал?**

В 2 часа дня и ухожу примерно в 4–5.30.

**Во сколько вы ложитесь спать?**

В 10 часов вечера.

**Какое ваше любимое упражнение?**

Любое упражнение, после которого я чувствую усталость. В принципе мне нравится всё, но больше всего я люблю упражнения с тяжестями.

**Сколько дней в неделю вы тренируетесь?**

Шесть дней.

## **Тренировочная программа Кости Цзю**

### **ПРОГРАММА НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ И УЛУЧШЕНИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Костя использует данную программу, чтобы улучшить

силовые показатели, перед тем как переходить непосредственно к традиционной тренировочной программе боксеров, включающей работу с мешком, грушей, лапами, спаррингу и так далее.

## **РАЗМИНКА**

наклон к пальцам ног и задержка в конечном положении до 10 секунд, в течение минуты наклоны в стороны, попеременное вращение руками вперед и назад в течение 1 минуты, сгибание коленей и касание пола пальцами рук

## **ОТЖИМАНИЯ**

50 раз на кулаках

## **ПОДТЯГИВАНИЯ**

10 раз узким хватом (после упражнения перерыв 30 секунд)

## **СКАКАЛКА**

20 минут в среднем темпе (после упражнения перерыв 1 минута)

## **ПОДТЯГИВАНИЯ**

4 подхода по 10 раз (перерыв 30 секунд после каждого подхода)

## **ГАНТЕЛИ**

сгибание рук с гантелями: 4 подхода по 1 минуте с гантелями разного веса (30 секунд перерыв после каждого подхода, в конце всего упражнения перерыв 1 минута)

## **ШТАНГА**

сгибание рук со штангой: 4 подхода по 15 повторений

(после каждого подхода перерыв 30 секунд, в конце всего упражнения перерыв 1 минута)

## **ДИСК ОТ ШТАНГИ**

3 подхода по 20 подъемов (30 секунд перерыв после каждого подхода): обеими руками подтяните диск к груди и позвольте ему снова опуститься к бедрам

## **ЖИМ ЛЕЖА НА СКАМЬЕ**

70 повторений с весом 35 килограмм

## **ТРЕНИРОВКА ШЕИ**

лежа на спине, приподнимите голову от пола и двигайте ее вверх и вниз, затем по кругу, в течение 1 минуты

## **ПОДЪЕМЫ НОГ**

1 минута, затем 30 секунд отдых лежа на спине, вытяните ноги, приподнимите их над полом и удерживайте в течение 1 минуты

## **ПОДЪЕМЫ НОГ**

4 подхода по 1 минуте (после каждого подхода отдых 30 секунд), аналогично предыдущему упражнению, только в течение минуты ноги медленно поднимаются вверх

## **ПРИСЕДАНИЯ**

3 подхода по 50 повторений (после каждого подхода отдых 30 секунд) перед окончанием тренировки спокойно походите в течение 1 минуты, выпейте воды и идите в душ

# **ТРЕНИРОВКА НА РАЗВИТИЕ БОКСЕРСКИХ НАВЫКОВ**

## **РАЗМИНКА**

аналогична программе на развитие силы

## **ОТЖИМАНИЯ**

50 раз на кулаках

## **СКАКАЛКА**

20 минут

## **ТЯЖЕЛЫЙ МЕШОК**

10 минут

## **БОЙ С ТЕНЬЮ**

3 раунда по три минуты (после каждого раунда отдых 30 секунд)

## **СПАРРИНГ**

6–12 раундов по три минуты (после каждого раунда отдых 30 секунд)

(Костя доводит количество раундов до 12, работая с 3 разными спарринг-партнерами. Вы можете заменить спарринговые отработки работой на тяжелом мешке.)

## **РАБОТА НА ЛАПАХ**

отработка комбинаций ударов: 6 раундов по три минуты (после каждого раунда отдых 30 секунд)

## **БОЙ С ТЕНЬЮ**

один 3-минутный раунд в медленном темпе (после упраж-

нения отдых 30 секунд)

## **ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

встаньте на голову в середине ринга, задача сохранять концентрацию внимания и удержать равновесие (примерно 3 минуты)

затем кувырки по рингу без остановки, примерно 25 кувырков

## **РАБОТА НА СКОРОСТНОЙ ГРУШЕ**

3 минуты (после упражнения перерыв 30 секунд)

## **РАБОТА С ТЕННИСНЫМ МЯЧОМ**

у Кости есть свой собственный способ тренировки координации действий рук и глаз. Для этого он использует специальную ленту, которую одевает вокруг головы и к которой крепится резиновый шнурок. К другому концу резинки прикрепляется обычный теннисный мяч, по которому Костя наносит удары руками. Задача сохранять постоянный ритм, руки и мяч находятся в непрерывном движении на протяжении всего выполнения упражнения

## **СКАКАЛКА**

10 минут

# **ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ**

обтереться досуха, выпить немного воды, душ

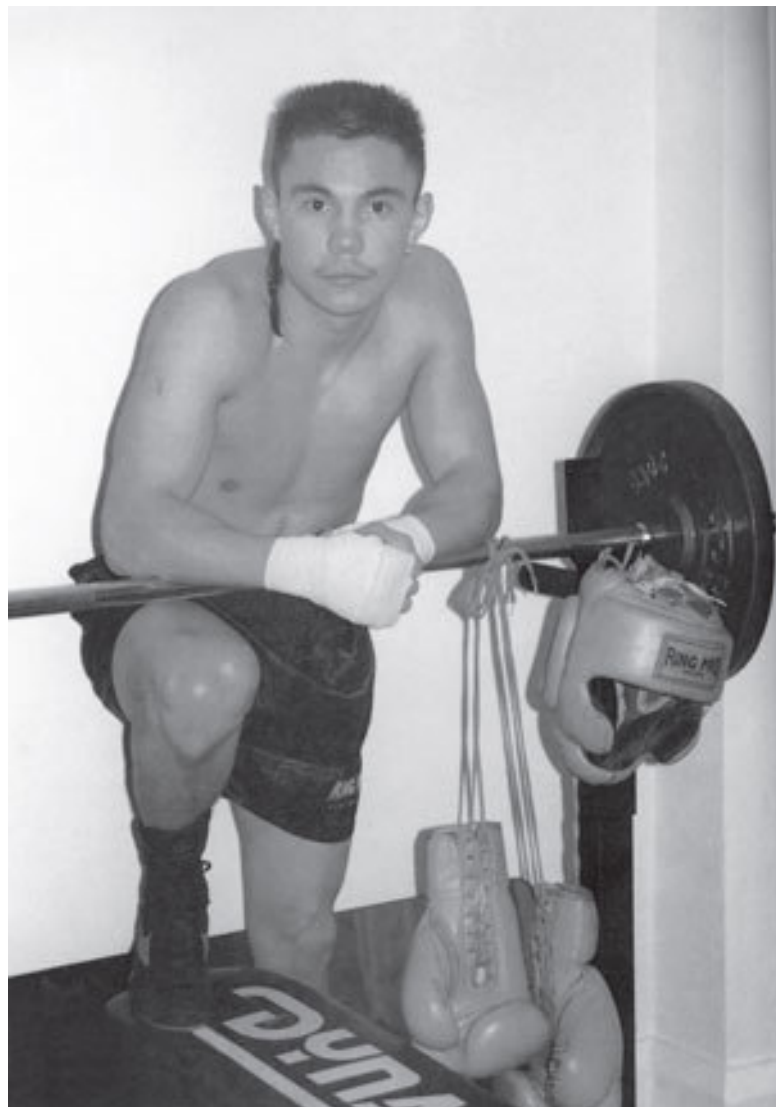
















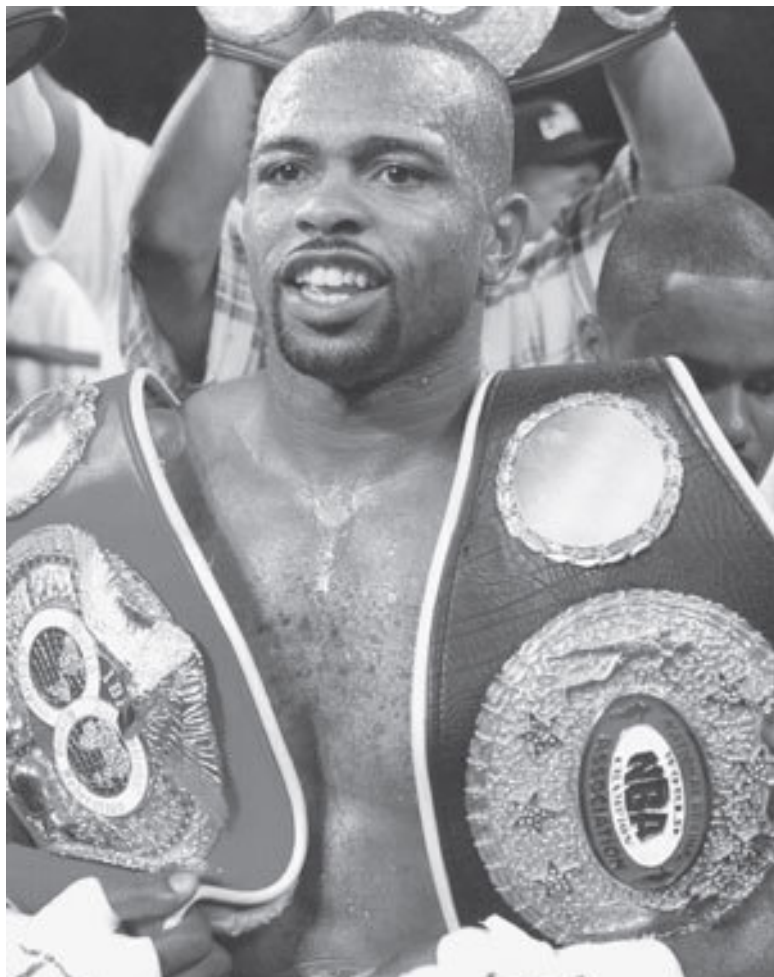








# Рой Джонс



**Во сколько вы просыпаетесь?**

В 5.30 утра.

**Вы растягиваетесь перед утренней пробежкой?**

Да, я провожу полную разминку, затем делаю растягивающие упражнения для мышц ног, спины, боковых поверхностей туловища.

**Сколько вы пробегаете?**

Примерно 3–5 миль.

**Во сколько вы приходите в зал?**

В полдень.

**В котором часу вы заканчиваете тренировку?**

В 15.30.

**Во сколько вы ложитесь спать?**

В 10.30 вечера.

**Какое ваше самое любимое упражнение?**

Мне вообще нравится тренироваться, но больше всего я люблю упражнения на пресс.

**Сколько дней в неделю вы тренируетесь?**

Пять или шесть.

## **Тренировочная программа Роя Джонса**

### **РАЗМИНКА**

наклон к пальцам ног и задержка в конечном положении

наклоны в стороны

скрутки туловища

отжимания

полная растяжка тела

прыжки на носках по кругу

## **БОЙ С ТЕНЬЮ**

4 раунда по четыре минуты (перерыв 30 секунд после каждого раунда)

## **ТЯЖЕЛЫЙ МЕШОК**

4 раунда по четыре минуты (перерыв 30 секунд после каждого раунда)

## **РАБОТА НА СКОРОСТНОЙ ГРУШЕ**

16 минут (перерыв 30 секунд)

## **РАБОТА С ГРУШЕЙ НА РАСТЯЖКАХ МЕЖДУ ПОТОЛКОМ И ПОЛОМ**

16 минут (по завершении упражнения перерыв 30 секунд)

## **СКАКАЛКА**

25 минут с постоянной скоростью (перерыв 1 минута)

## **РАБОТА НА МЫШЦЫ ПРЕССА**

4 подхода по 100 подъемов туловища из положения лежа (после каждого подхода перерыв 30 секунд)

4 подхода по 100 подъемов ног (после каждого подхода перерыв 30 секунд)

4 подхода по 100 складок (после каждого подхода перерыв 30 секунд)

## **ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ**

массаж, душ, выпить воды

В своих тренировках Рой не использует работу с отягощениями.















# Фернандо Варгас



**Во сколько вы встаете утром?**

В 7 часов утра.

**Вы растягиваетесь перед утренней пробежкой?**

Да, полная растяжка мышц ног и спины.

**Сколько вы пробегаете?**

4–7 миль.

**В котором часу вы приходите в зал?**

В 9 часов утра.

**Когда вы заканчиваете тренировку?**

В 11.30.

**В котором часу вы ложитесь спать?**

Около 10 часов вечера.

**Какое ваше самое любимое упражнение?**

Мне нравится тренироваться и выкладываться по полной программе. Мне нравятся все упражнения.

**Сколько дней в неделю вы тренируетесь?**

Шесть дней.

## **Тренировочная программа Фернандо Варгаса**

### **РАЗМИНКА**

15 минут растягивающие упражнения для всего тела и  
разминка

### **БОЙ С ТЕНЬЮ**

3 раунда по три минуты (после каждого раунда перерыв

30 секунд)

## **РАБОТА НА ЛАПАХ**

6 раундов по три минуты (после каждого раунда перерыв

30 секунд)

## **ТЯЖЕЛЫЙ МЕШОК**

6 раундов по три минуты (после каждого раунда перерыв

30 секунд)

(если в тренировку включены спарринги, то количество

времени на работу с лапами и мешком уменьшается)

## **РАБОТА С ГРУШЕЙ НА РАСТЯЖКАХ МЕЖДУ ПОЛОМ И ПОТОЛКОМ**

5 минут (после работы перерыв 30 секунд)

## **РАБОТА НА СКОРОСТНОЙ ГРУШЕ**

5 минут (после работы перерыв 30 секунд)

## **УПРАЖНЕНИЯ НА ПОЛУ**

упражнения на мышцы пресса:

подъемы туловища из положения лежа

8 подходов по 50 подъемов ног (различные типы подъемов)

3 подхода по 20 разгибаний туловища в положении лежа на скамье лицом вниз

3 подхода по 20 подтягиваний

упражнения на сопротивление с медицинскими эластичными бинтами

## **СКАКАЛКА**

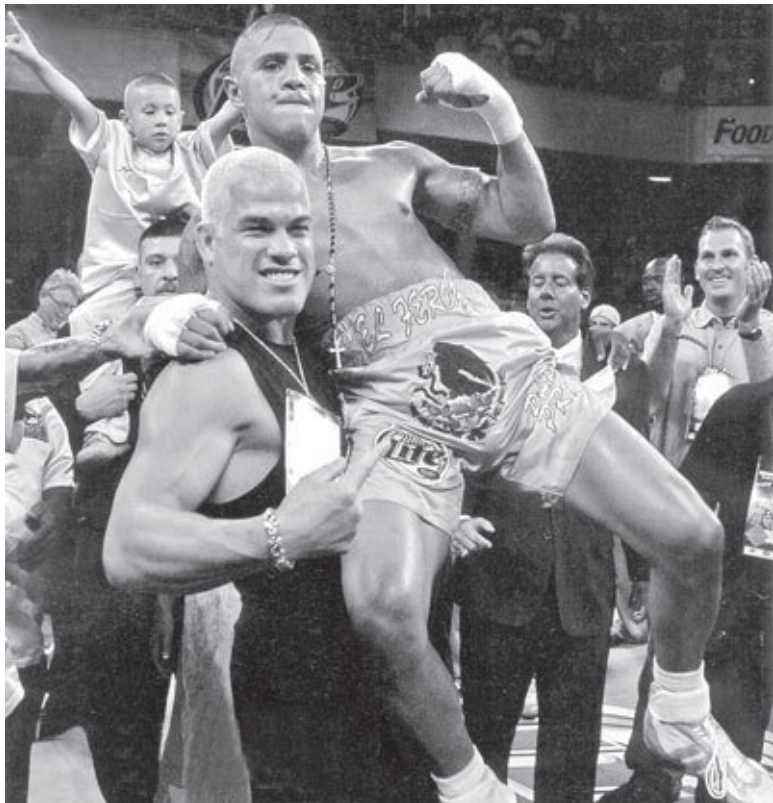
20 минут

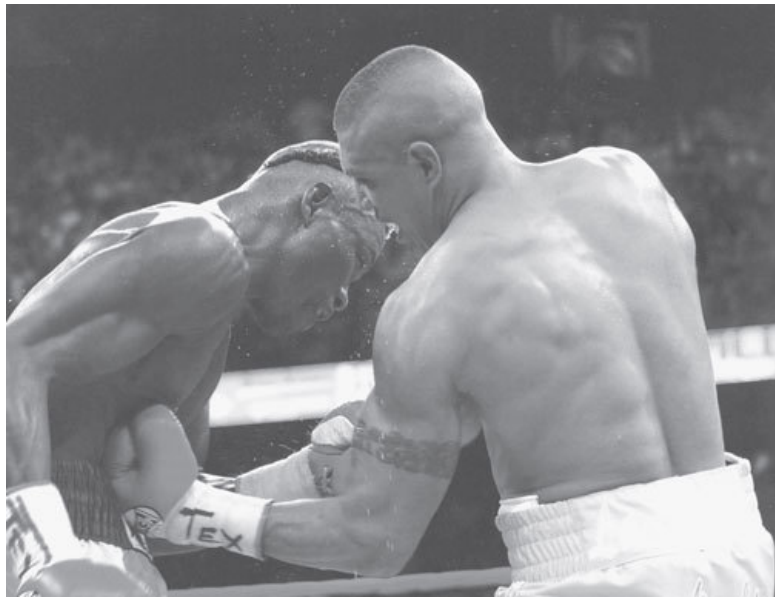
## **ЗАМИНКА**

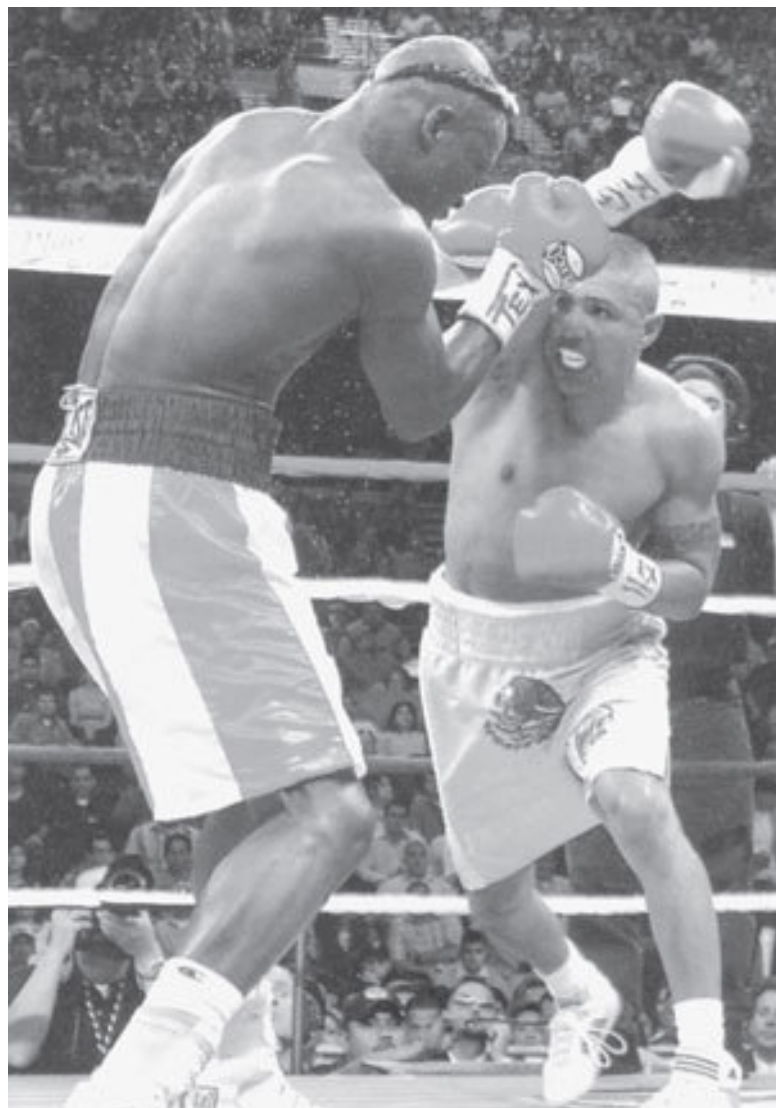
растягивающие упражнения в течение 5 минут, несколько раз пройтись по залу

## **ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ**

массаж









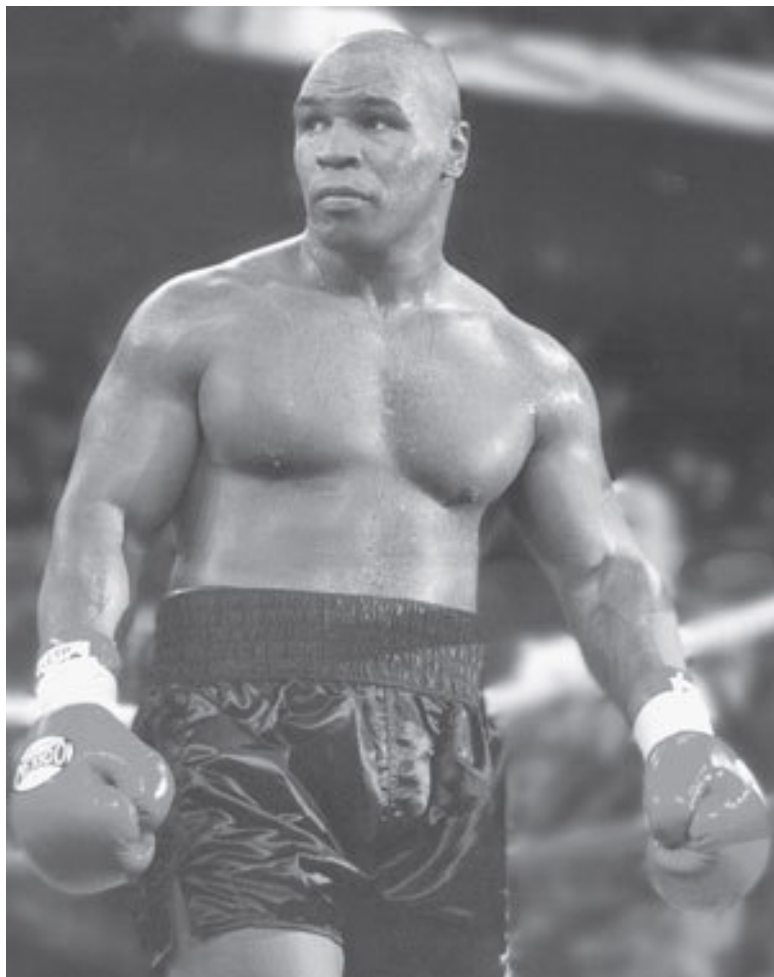








# Майк Тайсон



**Во сколько вы просыпаетесь?**

В 9 часов утра.

**Вы растягиваетесь перед утренней пробежкой?**

Нет, никогда.

**Сколько вы пробегаете?**

5–7 километров по пересеченной местности.

**Во сколько вы приходите в зал?**

В 2 часа дня.

**Во сколько вы уходите из зала?**

В 4 часа дня.

**Во сколько вы ложитесь спать?**

В 9.30 вечера.

**Какое ваше любимое упражнение?**

Мне очень нравится отрабатывать удары и спарринговать в зале.

**Сколько дней в неделю вы тренируетесь?**

Шесть дней.

## **Тренировочная программа Майка Тайсона**

### **БОЙ С ТЕНЬЮ**

4 раунда по три минуты (между раундами перерыв 30 секунд)

### **РАБОТА НА ЛАПАХ**

6 раундов по три минуты (между раундами перерыв 30 секунд)

секунд)

## **СПАРРИНГ**

в недели, предшествующие бою, Майк больше времени посвящает непосредственно спаррингам, постепенно доводя количество раундов с 3 до 12 по три минуты каждый (между раундами перерыв 30 секунд)

## **РАБОТА С ГРУШЕЙ НА РАСТЯЖКАХ МЕЖДУ ПОЛОМ И ПОТОЛКОМ**

9 минут, с последующим перерывом в 30 секунд

## **ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ**

20 минут (в конце упражнения перерыв 1 минута)

## **ТЯЖЕЛЫЙ МЕШОК**

6 раундов по 3 минуты (после каждого раунда перерыв 30 секунд)

## **РАБОТА НА СКОРОСТНОЙ ГРУШЕ**

5 минут (после работы перерыв 30 секунд)

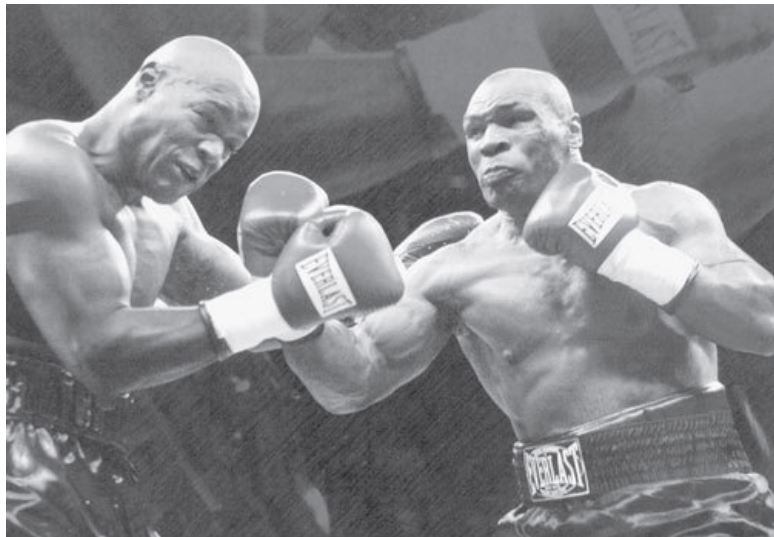
## **УПРАЖНЕНИЯ НА ПОЛУ**

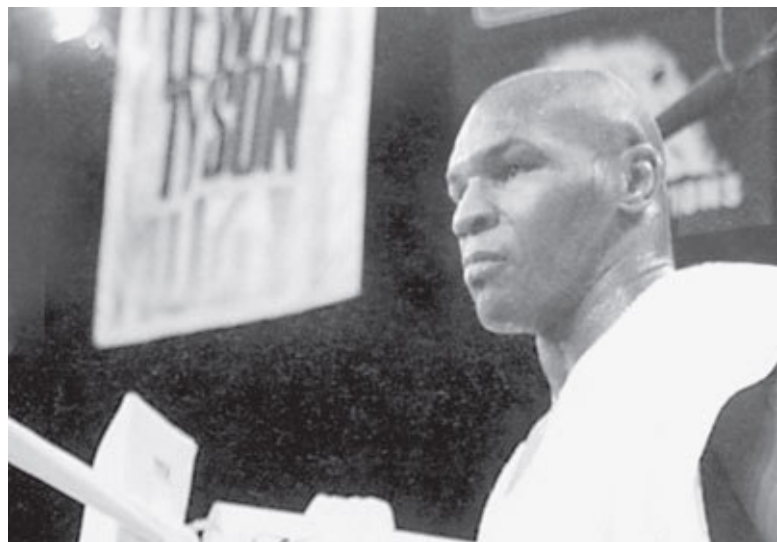
5 подходов по 20 отжиманий (между подходами перерыв 30 секунд)

15 подходов по 20 подъемов туловища из положения лежа (между подходами перерыв 30 секунд)

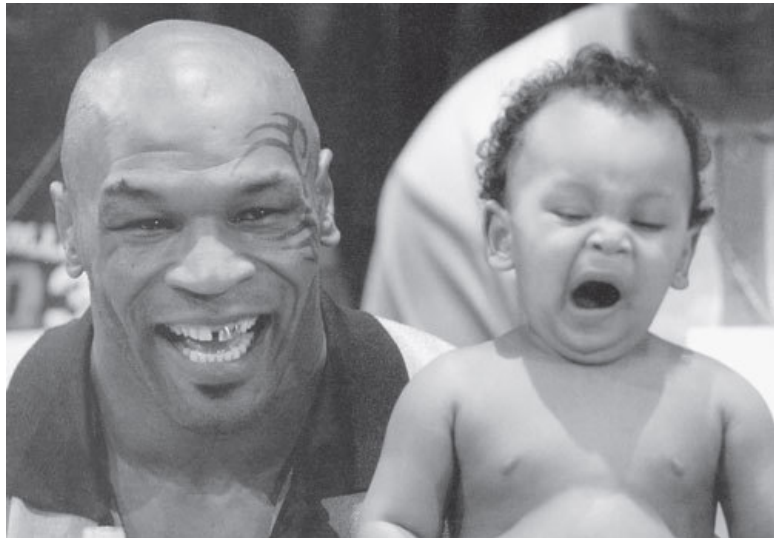
## **ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ**

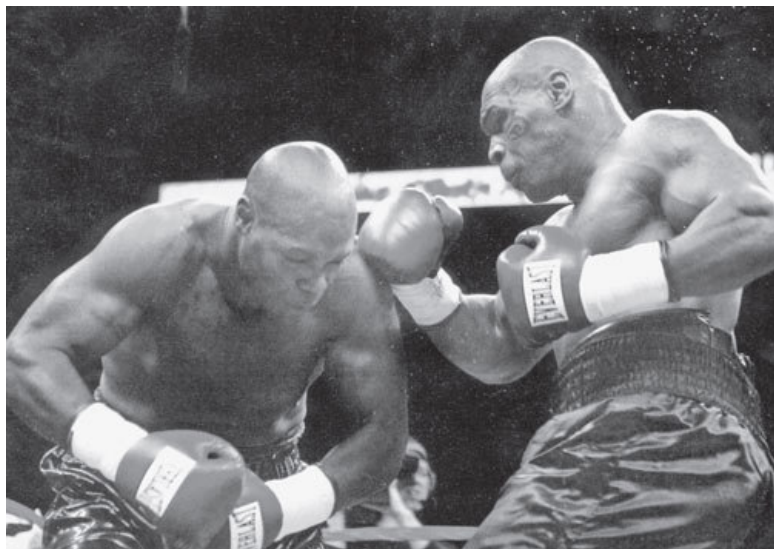
массаж, душ, выпить воды











# Рикки Хаттон



**В котором часу вы встаете утром?**

В девять часов утра.

**Вы растягиваетесь перед пробежкой?**

Да, полная растяжка и разминка.

**Сколько вы пробегаете за один раз?**

5–6 миль. Я бегаю в семь часов вечера.

**В котором часу вы приходите на тренировку?**

В половине первого дня.

**Во сколько вы заканчиваете тренировку?**

В 15.30, иногда немного позже, если раздаю автографы для фанатов.

**В котором часу вы ложитесь спать?**

В десять часов вечера.

**Какое упражнение вам нравится больше всего?**

Бэг Бар (стойка с мешком).

**Сколько дней в неделю вы тренируетесь?**

Я занимаюсь в зале с понедельника по пятницу, в выходные дни только бегаю. В понедельник, среду и пятницу провожу очень тяжелые тренировки; при этом занятия во вторник и четверг тоже нельзя назвать легкими (традиционная боксерская подготовка, упражнения на полу и т. д.), но все же в эти дни я тренируюсь не так интенсивно.

# 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.