

Что такое боксёрское IQ, зачем женщины надевают перчатки и как стать мастером спорта – рассказали новосибирские боксёры

27.08.2024



Журналист НДН.инфо поговорила с новосибирскими боксерами, мастерами спорта, тренерами клуба «Резиденция бокса» Максимом Тимофеевым, Кириллом Новоселовым, Самсоном Лущинским и Иваном Теплых. Спортсмены рассказали о своем боксерском опыте, боксерском IQ и ответили, к чему приводит профессиональный спорт.

С чего начинается бокс?



Фото: Максим Тимофеев

Традиционное представление о начале боксерской карьеры – глава семейства приводит за руку в зал маленького мальчика в надежде сделать из сына профессионального спортсмена и настоящего мужчину.

«Я в бокс пошел в 10 лет, меня привел отец, хотя сам я хотел на футбол. Мне понравилось, я остался там. Спустя время попал в сборную области по боксу. Потом переехал в Новосибирск, еще спустя время оказался в сборной России, там проработал до 2016 года» – рассказывает мастер спорта по боксу, чемпион России и Высшей национальной сборной Максим Тимофеев.

Иногда бокс начинается с примера родителей или старшего брата, когда с детства наблюдаешь за тренировочным процессом. В этом случае стать боксером практически невозможно.



Фото: Иван Теплых

«Я начал заниматься боксом в 9 лет. В секцию меня привел старший брат. Был переломный момент, когда не нравилось получать от соперников. Приходил домой со слезами. Тогда на время попробовал заниматься футболом, мне сразу не понравилось, и через полгода я вернулся в бокс. Начал много заниматься, тренировался со старшими ребятами и уже в 14 лет боксировал за Иркутскую область», – рассказал кандидат в мастера спорта Иван Теплых.

Нередко бокс начинается с собственного желания стать сильным и не быть похожим на остальных. Когда живешь в небольшой деревне и с детства ищешь способ пробиться в люди, то спорт становится счастливым билетом.

«У нас в деревне нечем было заниматься. Либо вести нездоровый образ жизни, либо идти в спортивные секции. Я выбрал второе, – рассказывает Кирилл Новоселов, мастер спорта России по боксу, член Высшей национальной сборной. – Заниматься я начал с 2007 года в поселке Кемеровской области. В 2014 году переехал в Новосибирск, потому что перерос свой уровень, там больше нечего было делать. Здесь занимался в клубе «Первомаец» до 2021 года».

Традиции меняются, и теперь в бокс приводят не только родители и старшие братья. Не имея выбора, мальчишки из небольших поселений выбирают спорт.

«Я тоже из маленького поселка. Однажды в начале учебного года тренер пришел к нам в школу с набором в секцию бокса. Я сидел на

уроке, ничем тогда не занимался и не планировал, а когда услышал о наборе, захотел пойти. Так я и попал в бокс», – рассказывает кандидат в мастера спорта России по боксу, чемпион СФО Самсон Лущинский.

Бокс как профессиональный спорт, в свою очередь, начинается с принятия решения и осознания себя как спортсмена. А также с понимания, что придется идти на жертвы, – говорят боксеры. Пожертвовать придется многим: личной жизнью, свободным временем, семьей. Потому что карьера спортсмена – это сложная и долгая работа.

Огромный тренировочный опыт и больше ничего

Многие спортсмены и боксеры в том числе заканчивают свою профессиональную карьеру в молодом возрасте. Это может происходить по разным причинам.

«Травмы не были катализатором того, чтобы бросить спорт, – говорит Максим Тимофеев. – Самая большая причина, почему я ушел из большого спорта, не было финансовой поддержки от спортивной организации. Садиться на шею к родителям я не хотел».

Спустя время спортсмен сталкивается с тем, что свои школьные и студенческие годы он потратил на то, чтобы бороться за свой спортивный клуб. В результате он получает огромный тренировочный опыт и... И больше ничего.

А что потом?

Уровень физической подготовки, наработанный за годы тренировок, позволяет работать в силовых структурах. Некоторые открывают свою секцию бокса и начинают тренировать там.

«Десять лет вынашивал идею о собственном зале, это была просто мечта, и во время пандемии я решил основательно подойти к этому делу: разрабатывал проект, смотрел различные обучения. В 2022 году мы открыли зал», – делится впечатлениями Максим Тимофеев, основатель студии «Резиденция бокса».

Основное, что может подарить бокс, – это дисциплина и характер, а главное – друзья – рассказывают боксеры. Даже завершив спортивную карьеру, молодые люди продолжают общаться и потом вновь работают вместе, только уже в качестве тренеров.



Фото: Максим Тимофеев

Бокс становится фитнесом



Фото: Кирилл Новоселов

В последнее время к боксу проявляется все больше интереса со стороны любительских спортсменов. Людей перестает пугать страх получить удар от соперника и остаться с синяком под глазом. Все больше девушек начинают заниматься «неженственным хобби».

Чем привлекает бокс?

«Девчонки занимаются боксом, потому что это хорошее кардио. Активно задействуются ноги, спина, мышцы кора, руки. Некоторые боятся, что бокс делает девушку похожей на парня, плечи становятся широкие, но это не так», – говорит тренер по боксу Максим Тимофеев.

Со временем бокс становится разновидностью фитнеса. Все больше спортивных залов переходят на такой формат. Люди занимаются, чтобы поддерживать дневную активность, сбросить вес и быть в хорошей физической форме. Со стороны тренеров превалирует индивидуальный подход к клиенту с учетом его сильных и слабых сторон.

К тому же бокс это интересно, красиво и он хорошо помогает бороться со стрессом.

«Ко мне на персональные тренировки ходила девчонка. Я заметил, что она приходит замученная и уставшая. Оказалось – проблемы на работе

с начальником. Заставил ее надеть перчатки, сам встал в защиту, а она начала по мне бить со всей силы. После тренировки сказала: «Большое спасибо, отпустило!» – рассказывает тренер по боксу Кирилл Новоселов.

Персональный тренер становится психологом и личным коучем, который подскажет, поддержит, поможет.

Боксерское IQ

Кроме красивого телосложения и выносливости бокс дает множество других преимуществ. Он развивает координацию, позволяет быстро принимать решения, придает уверенности в себе.

«Многие говорят, что бокс для глупых, но это не так. Здесь одновременно нужно думать, бить и двигаться, соблюдать тайминг – это сложно», – говорит тренер по боксу Кирилл Новоселов.

У каждого спортсмена есть своя тактика ведения боя и сильная сторона. Боксерское IQ – это умение отследить поведение соперника, проанализировать, понять, какую тактику выбрать, чтобы защититься от его удара и самому успешно завершить бой.

Чтобы победить, есть лишь одно главное правило – много тренироваться, отрабатывать удары, заниматься сверх основных тренировок, чтобы доработать то, что не получилось, или усовершенствовать технику.



Фото: Кирилл Новоселов

Смелые и решительные



Фото: Иван Теплых

В бокс можно приходить в любом возрасте, он закаляет характер и придает больше уверенности. Все это способствует внутреннему росту.

«Это окружение заставляет тебя развиваться. Не только в боксе, но и в жизни. Я пришел в новый коллектив, и ребята с первого дня помогают мне, делятся своим опытом, это очень ценно. Бокс – это вторая семья», – говорит тренер по боксу Иван Теплых.

Люди, которые занимаются спортом, очень целеустремленные. Они знают, что хотят от жизни и от будущего.

«Если будешь в боксе долго стоять думать, то пропустишь удар или проиграешь бой. В жизни точно так же, более смелые и решительные люди добиваются большего», – рассказал тренер по боксу Самсон Лущинский.

Мейнстрим на популярность бокса можно считать полезным. Некоторые боятся приходить из-за страха и неуверенности в себе, тренировки закрывают все эти вопросы с первого дня. Идти профессионально драться возможно не стоит, это действительно сложно и требует много сил. Но прийти на бокс ради фитнеса однозначно нужно.

Так подумала и я (автор статьи) год назад, это было лучшим решением. Бокс влюбляет в себя с первой тренировки, дарит новые впечатления и эмоции. Бокс – это не просто спорт, это образ жизни!

Анастасия Новоселова