Понадобилось несколько лет, чтобы весь наработанный опыт тренировок, спаррингов и боев оформился в знание. Немаловажную роль играют и педагогические наклонности. Будучи по натуре терпеливым и любознательным человеком я нашел себя в тренерской работе. Мне всегда нравилось передавать знание и видеть, как это преображает человека.

**Выделю основные моменты моего понимания бокса:**

1. **Изучение главных законов биомеханики движения и разгона массы**. Контроль центра тяжести как ключевой фактор всех единоборств. В боксе разгон массы осуществляется челночными или скручивающими движениями. Для правильной передачи ударного импульса важно ощущение тела как целого, это исключает фрагментарность в ударных и защитных действиях.
2. **Техника** как связующий элемент между законами биомеханики и непосредственно конкретным человеком, его физическими и психологическими данными. Важно не гасить склонности человека в угоду канону, а развивать его сильные стороны, накладывая их на знание биомеханики. Правильно усвоенная техника навсегда остается с человеком, вне зависимости от его физической формы.
3. **Психология поединка**. Важно донести до учащегося, что поединок – неотъемлемый элемент жизненного процесса, и, каждый мужчина должен пройти эту инициацию. Умение постоять за себя и свою жизненную позицию под непосредственным физическим воздействием – важный элемент стратегии жизни человека. Навык работы со страхом, осознание его причин и расширение своих границ возможного дает результаты, далеко превосходящие спортивные достижения.
4. **Бокс как физическая культура**. Контроль массы в динамике оттачивает связь сознания с телом, приводит к отменному самочувствию и прекрасному функциональному состоянию тела как инструмента.
5. **Контроль себя** в состояние стресса в условиях боксерского поединка – очень важный момент. Осознавать себя и свои цели, не вовлекаясь эмоциями в происходящее – важный элемент стратегии победителя. Не вовлеченное видение ситуации дает контроль над ней. Дисциплина как отсечение лишнего, а не принуждение себя. Дисциплина и самоконтроль, тренируемые в боксе безусловно влияют на все аспекты жизни занимающегося.

Особенности нашего стиля формировались под влиянием и советской и профессиональной школ, которые я осваивал. Отнесу к ним специфический баланс тела, позволяющий сильно ударить в любой момент, активная работа корпусом, универсальность бокса – легкий переход от работы с дистанции к силовому размену. Немаловажна психологическая работа -прежде всего я стараюсь сформировать навык понимания соперника, с тем, чтобы разобравшись с особенностями его стиля, ритма и характера – разобрать его максимально неудобным для него способом.

Мне импонируют умные боксеры со своим стилем – *Андре Уорд, Бернард Хопкинс, Дмитрий Пирог, Гильермо Ригондо*. Каждый из них – показательный пример того, что можно не отказываясь от своей индивидуальности взбираться на самую вершину самореализации.

|  |  |
| --- | --- |
| © 2016 | **БОКС КАКИСКУССТВО** |