



18+

НИКИТА СТАРКОВ

БОКС ВМЕСТО ПСИХОЛОГА: ЛУЧШИЙ СПОСОБ ПРЕОБРАЗИТЬ ЖИЗНЬ

ПОСОБИЕ ПО ТРАНСФОРМАЦИИ
ВАШЕЙ ЛИЧНОСТИ

Никита Старков

**Бокс вместо психолога: лучший
способ преобразить жизнь.
Пособие по трансформации
вашей личности**

*<https://litres.ru/74275749>
ISBN 9785007007481*

Аннотация

Почему бокс — это не просто спорт, а мощнейший инструмент личностного преображения?

Вы узнаете о Его Величестве Боксе не только как о зрелищном и популярном виде спорта, но и как об уникальной системе, способной изменить вашу жизнь за считанные месяцы.

Не спешите к коучу или психологу, хватит бесконечной рефлексии!

На своём опыте я покажу, как всего полгода тренировок превращают вас в более уверенного, стрессоустойчивого, сфокусированного, а значит — более успешного и счастливого человека.

Содержание

Предисловие	6
Часть I. Введение в мир бокса	11
Глава 1. Почему именно бокс?	11
Глава 2. Больше, чем спорт	23
Часть II. Физическое преобразование и здоровье	28
Глава 3. Как бокс формирует наше тело?	28
Конец ознакомительного фрагмента.	32

**Бокс вместо психолога:
лучший способ
преобразить жизнь**

**Пособие по трансформации
вашей личности**

Никита Старков

© Никита Старков, 2026

ISBN 978-5-0070-0748-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Почему бокс — это не просто спорт, а самый мощный инструмент личностного преображения?

Эта книга — не спортивный учебник и не сухой справочник. Это ваш личный проводник в мир бокса как пути к силе, дисциплине и внутренней свободе.

Вы познакомитесь с Его Величеством Боксом не только как с одним из самых зрелищных, сложных и популярных видов спорта в мире, но и как с уникальной системой, способной кардинально изменить вашу жизнь за считанные ме-

сяцы. Даже если вы никогда не держали перчаток — эта книга откроет вам, как бокс влияет на тело, разум, эмоции и даже социальные связи.

Не спешите к коучу или психологу, хватит бесконечной рефлексии!

На собственном опыте я расскажу, как всего полгода регулярных тренировок могут превратить вас в более уверенного, сфокусированного, устойчивого к стрессу и, следовательно, более успешного и счастливого человека. Вы узнаете, почему бокс — это вид спорта, который тренирует тело, разум и душу одновременно.

Моя книга — это приглашение начать. Знайте: бокс ждёт не только самых молодых, он ждёт именно вас.

Предисловие

«Нельзя вернуться в прошлое и изменить свой старт, но можно стартовать сейчас и изменить свой финиш»

Рой Джонс-младший

Дорогие друзья!

Идею написания этой книги я вынашивал достаточно давно. Откровенно говоря, я и не помышлял стать автором именно печатного издания. По мере того как я начал (и, к слову сказать, до сих пор изучаю) бокс во всём его многообразии (уверяю вас — это процесс непрерывный и крайне интересный), у меня появилось желание делиться приобретаемыми знаниями. Ведь делиться хорошим, полезным, интересным с людьми — не в этом ли смысл жизни? Изначально я хотел последовать примеру блогеров, но, как мы все видим, на просторах социальных сетей и видеохостингов имеется такое огромное количество разного рода информации, что попросту не захотелось в ней затеряться.

Моя любовь к художественной литературе, да и к чтению в целом, также склонила мой выбор в пользу книги. И мне бы очень хотелось, чтобы люди уделяли чтению больше времени.

Ну и в моих планах было создать не видео-пособие или

спортивный учебник, а всецело раскрыть тему глобальной пользы от занятий именно боксом. Популяризация этого вида спорта с присвоением ему статуса «народного» — вот о чём я мечтал и мечтаю. Почему он должен быть именно «народным», я попытаюсь вам объяснить.

Позвольте рассказать буквально несколько слов о себе. Я самый обычный человек со стандартной «среднестатистической судьбой» парня, который родился в конце 80-х в Гомеле, Белорусской ССР. Мне повезло. У меня было счастливое детство в девяностых и начале нулевых: впрочем, без излишеств, как и у большинства, но на то и детство, что мы радуемся тем мелочам, которые во взрослой жизни совсем не замечаем. Школьные годы я провёл в Жлобине — знаменитом белорусском городе металлургов и торговцев мягкими игрушками. Если кто проезжал железнодорожную станцию «Жлобин», тот наверняка вспомнит армады продавцов всевозможных мягких зверушек и персонажей, которые громко атаковали проезжающих и сходящих на перрон пассажиров. Вспоминаются именно мягкие игрушки «Шрэки». Помню как на вокзале подростки и дети в нулевых любили пошутить, задавая прямо из вагона громко вопрос «А Шрэки есть?». И нас, выходящих из поезда пассажиров, тут же окружали батальоны конкурирующих продавцов с ответными громкими «Дааа! Берите два! Есть!...».

В школьные годы родители записали меня на секцию лёгкой атлетики, куда я послушно ходил и принимал участие в

соревнованиях, имея на местном уровне скромные успехи. Родители с раннего детства старались прививать мне любовь к спорту. Вспоминаю счастливые, азартные минуты семейных телепросмотров чемпионатов мира, Олимпийских игр и всевозможных мировых первенств по лыжным гонкам, биатлону, лёгкой атлетике, футболу и, конечно же, вечеров профессионального бокса. Отец регулярно ходил играть в баскетбол со своими коллегами-металлургами в заводской физкультурно-оздоровительный комплекс, известный как просто ФОК, куда брал меня с собой. Он также очень хорошо бежал на средние и длинные дистанции. В годы учёбы в институте в Магнитогорске какое-то время занимался боксом: ему даже прочили получение мастера спорта СССР в течение 3—4 лет, если он продолжит заниматься. Это было обусловлено его природной выносливостью, скоростью реакции и антропометрией. Я, кстати, буквально три года назад обнаружил, что антропометрические данные моего папы ровно такие же, как у великого чемпиона современности Флойда Мейвезера-младшего. В 55 лет отец начал регулярно бегать, занялся воркаутом и уже при моём непосредственном участии в последние годы начал вспоминать технику бокса. Когда я навещаю родителей, прошу отца меня по-боксёрски «поколотить», от чего получаю невероятное удовольствие.

Кроме того, у нас с папой уже много лет есть традиция принимать участие в Минском полумарафоне, который стартует в начале сентября. Это мотивирует не забывать про бег

как универсальный и самый популярный способ развивать и поддерживать выносливость.

Моя мама тоже всегда любила и любит смотреть спортивные состязания. Она в детстве сама занималась фигурным катанием ещё в Новосибирске. К сожалению, ряд детских и юношеских травм позвоночника не позволил ей самой вести активный спортивный образ жизни, и она довольствуется лишь просмотром соревнований. Но она большая молодец, потому что старается постоянно находиться в движении и поддерживать физическую активность, что просто необходимо людям всех возрастов.

В старших классах школы я, как и большинство активных ребят, «подсел» на набирающую популярность качалку. Сначала мы ходили в упомянутый выше заводской ФОК, а потом в первый по тем временам в Жлобине премиальный тренажёрный зал на базе только что построенного Ледового дворца. В годы учёбы в университете, а также на протяжении следующих десяти лет тренажёрка всегда была в моей жизни. Разбавлял её лишь бег, да и то не всегда, под настроение. Тренажёрные залы я посещал регулярно, правда, без фанатизма. Я не употреблял всевозможное спортивное питание и вещества для наращивания мышечной массы, однако выглядел относительно неплохо практически всегда, что могут подтвердить мои друзья и знакомые. Да, бесспорно, тренажёрный зал давал мне хорошее настроение, быть может, некую дополнительную уверенность, продиктованную в

первую очередь тем, что выгляжу я стройным и сильным, а также получаю вызывающую радость дофаминово-эндорфинную подпитку. Но была ли это настоящая уверенность в своих силах? Умел ли я в те годы быть по-настоящему стойким в критической ситуации? Мог ли я тогда мыслить под давлением? Скажу я вам откровенно, друзья, что нет. И в книге я дам этому объяснение.

Заранее искренне благодарю вас за доверие!

Часть I. Введение в мир бокса

Глава 1. Почему именно бокс?

«Бокс — это не сила мышц, бокс — это сила мысли. Если ты не силен духом, ты не станешь великим боксером»

Кас Д'Амато

В названии главы приводится вполне резонный вопрос. Почему именно бокс, а не кикбоксинг, борьба, ММА или другие виды единоборств, если мы рассматриваем только единоборства?

Стоит отметить, что заниматься любым видом спортивной активности полезно. Человек тысячелетиями выживал именно благодаря движению в совокупности с мышлением. Если бы наши предки не были выносливыми, сильными, быстрыми, координированными и смелыми, мы вряд ли смогли бы одержать победу в видовой конкурентной борьбе. Даже если бы мы были хоть в сто раз умнее наших конкурентов в доисторическую эпоху, то без хороших физических данных нас бы либо истребили племена конкурентов, либо съели бы какие-нибудь, даже не самые опасные и крупные, животные. Не будучи сильными, мы не смогли бы охотиться

на крупных особей. Не обладая выносливостью, мы не смогли бы сутками преследовать раненого зверя и, как следствие, обрekli бы своих близких на голодную смерть.

В современном мире, казалось бы, зачем нам быть сильными, выносливыми, ловкими? И без этого живётся вроде как недурно. Ведь многие из нас обеспечивают себе высокий уровень жизни благодаря уму и профессиональным навыкам. При этом, будучи молодыми людьми, уже имеем лишний вес, одышку даже при подъёме на второй этаж (и то узнаём об этом, если вдруг лифт не работает). Мы сидим днями напролёт в офисном кресле практически в обездвиженном состоянии, в безопасности, и хорошо зарабатываем. Заложённая тысячелетиями эволюции, если можно так выразиться, привычка экономить энергию играет с многими из нас в данном случае злую шутку. При таком образе жизни мы рискуем и не живём так, как могли бы.

Рисуем, потому что находимся в уязвимом положении, имея в виду возникновение критических ситуаций, в которых требуется быть готовыми постоять за себя и своих близких в самом широком смысле. Современный мир, как ни крути, полон различного рода опасностей. Подумайте над тем, как часто люди становятся жертвами насилия, попадают в аварии, в которых чаще выживают именно физически подготовленные люди. Почитайте криминальную хронику, например, за последние полгода в вашем регионе. Итак, наша безопасность — это иллюзия, живя в которой мы рискуем.

Наша безопасность — это иллюзия, живя в которой мы рискуем.

Наша жизнь не достигает своего потенциала именно потому, что без физической активности невозможно обрести подлинное счастье. Я в этом твёрдо убеждён — и далеко не одинок в этом мнении. А если добавить, что спорт закаляет психику, повышает выносливость, учит справляться с трудностями, быстро соображать и принимать верные решения в стрессовой ситуации (и здесь боксу нет равных!), то сам вопрос «стоит ли заниматься спортом» превращается в чисто риторический.

И всё же, рассматривая множество единоборств и иных спортивных дисциплин, почему я рекомендую именно бокс? Немного теории.

Профессиональный бокс часто называют одним из самых сложных видов спорта в мире, и на это есть несколько ключевых причин, сочетающих физические, ментальные и технические аспекты, а именно:

Экстремальные физические нагрузки

Анаэробная выносливость

В течение боя боксёр работает на пределе возможностей, сочетая взрывные усилия с постоянным движением. Причём состоявшийся боксёр умеет очень грамотно распределять энергию на всю дистанцию и экономить силы. Ведь очень важно не терять бдительность: оплошность даже в последнюю секунду финального раунда может решить исход по-

единка. Да и наш мозг — очень «прожорливый» орган. Даже в покое он тратит около 20% всей энергии, которую мы расходует. А в момент предельной концентрации внимания во время поединка потребление ресурсов мозгом увеличивается. В общем, боксёры — одни из самых выносливых спортсменов. Некоторые современные профессионалы, причём супертяжеловесы, в тренировочном лагере перед боем плавают в бассейне по 6 часов подряд без отдыха. Анаэробная выносливость должна быть на самом высоком уровне.

Комплексное развитие тела

Требуется ударная мощь, мгновенная скорость реакции, ловкость передвижения, координация и гибкость. И всё это одновременно! Не такими ли все мы хотим быть? А ещё и вкупе с высочайшей выносливостью. Стремление к такому балансу в процессе физического развития тела, на мой взгляд, абсолютно верно. Что толку, например, от огромной мышечной массы, если она не позволит в критический момент пробежать какую-либо сравнительно длинную дистанцию? Или зачем бегать ультрамарафон, не умея при этом защитить себя, родных и близких при нападении хулиганов? Надеюсь, я никого из спортсменов не обижаю своими рассуждениями. И тем не менее заранее прошу меня простить.

Жёсткие условия ведения боя

Длительная нагрузка на пределе

В современном профессиональном боксе поединок обычно длится 12 раундов по 3 минуты с перерывом в 1 мину-

ту между раундами. А ещё сравнительно недавно бои длились все 15 раундов, а в конце XIX века длительность драматичного поединка между Джеком Берком и Энди Боуэном составила аж 110 раундов! Если вы никогда не занимались боксом, можете оценить, насколько велика такая нагрузка, поработав без передышки на боксёрском мешке с лёгкими неакцентированными ударами хотя бы в течение одного раунда.

Ограниченное пространство

В сравнительно малом ринге соперники стараются загнать друг друга в угол в прямом смысле слова и как следует «обработать» жесточайшей комбинацией ударов. Помимо фокусировки на сопернике требуется постоянное внимание и к собственному местоположению в ринге.

Удары руками в перчатках преимущественно в область головы

У боксёра нет возможности «отдохнуть» или «сменить арсенал», если что-то идёт не так, путём перехода в борьбу или через удары ногами. Если по правилам смешанных единоборств после нокдауна происходит добивание и бой останавливается, то в боксе можно несколько раз побывать в нокдауне и продолжать бой. Кроме того, в боксе удары преимущественно приходятся в область головы, создавая последствия от накопительного эффекта, в то время как в ММА они в целом распределяются более-менее равномерно по телу. Всё это делает бокс одним из самых опасных видов спорта.

Ограниченность дыхания из-за капы во рту и многое другое.

Психическое напряжение

Страх и боль

Боксёр должен контролировать инстинкты, стремиться сохранять хладнокровие как перед поединком, так и во время него — под шквалом ударов. Уметь подняться после нокаута и продолжить бой. Не поддаваться эмоциям, давлению со стороны оппонентов, прессы, хейтеров и так далее. Путь профессионального боксёра — это самый сложный путь воина, который под силу далеко не каждому.

Тактическое и стратегическое мышление

Спортсмен анализирует противника в реальном времени, меняет свой стиль бокса за секунды при необходимости, пытается быть непредсказуемым. Это шахматы. Нет, это больше, чем шахматы. Это «шахматы с болью, кровью и потом»! До поединка ведётся кропотливая работа совместно с тренерским штабом: изучается техника и манера ведения боя оппонента, анализируется потенциальный рисунок боя, разрабатывается и отрабатывается тактика и стратегия с возможными вариациями их корректировки в ходе самого поединка.

Одиночество на ринге

Несмотря на активную поддержку, помощь тренеров и членов команды в ходе поединка, в ринге боксёр остаётся один на один со своим соперником. Никто не придёт на по-

мощь, никто не заменит, как в командных видах спорта. Есть только ты и твой оппонент. На плечи спортсмена ложится за-предельный груз ответственности: не подвести свою команду, фанатов, страну (если речь о боксе на самом высоком уровне), не подвести самого себя. А если бой проигран — преодолеть горечь поражения, побороть деструктивные, болезненные мысли внутри себя и «идти дальше».

Техническая сложность

Миллиметровая точность

Ошибка в дистанции, тайминге или защите может привести к нокауту. И точность вплоть до миллиметра определяет, отправит ли, например, природный панчер темповика в нокаут в первых раундах или продолжит бой на всей дистанции, в котором может случиться всё, что угодно. Для справки: панчер — это боксёр с превосходной способностью нокаутировать противников сильными ударами. Такие боксёры могут не всегда заканчивать бои досрочно, однако их удар по праву считается разрушительным. А темповик поддерживает высокий темп боя от начала до конца. Он непрерывно сокращает дистанцию, нанося серии ударов, и постоянно перемещается, чтобы не дать противнику возможности передохнуть.

Сотни или даже тысячи навыков

Комбинации ударов, финты, работа ног, клинч, защита — всё должно быть доведено до автоматизма в совокупности с непрерывной импровизацией. Можно себе представить, в

каком режиме должен работать мозг спортсмена во время боя: активация нейронных связей просто зашкаливает! Ну и потребление кислорода и прочих ресурсов организма тоже на максимуме. По мере того как вы будете окунаться в океан бокса, вам будет приходить понимание, насколько же этот спорт сложный и многогранный.

Адаптивность

Нет двух одинаковых соперников — тактика и стратегия меняются от боя к бою. Профессионалы высокого уровня проводят подготовительную работу с фокусом на конкретный бой с конкретным соперником. Умение адаптироваться к новым условиям как в процессе подготовки, так и во время боя — ключ к чемпионству.

Риски и последствия

Высокие риски

Риск сотрясений, переломов, хронических повреждений. Риск расстаться с жизнью. Да, друзья. Профессиональный бокс — это жестокий спорт, в котором ставится задача не просто перебоксовать соперника по очкам, а сделать ему больно, «поломать» его.

Весовые категории

Чтобы выиграть, перед боем требуется показать, что вы находитесь в своей весовой категории (за исключением супертяжёлой — свыше 90,718 кг). Это означает, что спортсмены в среднем «сгоняют» примерно 8—10 кг веса во время изнурительной «сушки» перед взвешиванием. Это, конечно,

очень вредно и опасно для здоровья. С другой стороны, если этого не делать, то на бой с 69-килограммовым бойцом выйдет, например, природный 80-килограммовый крепыш. А в профессиональном боксе столь незначительная, казалось бы, разница в весе, как 2—3 кг, уже имеет огромное значение. весовые категории с малым интервалом придуманы не просто так. И вот, представьте, насколько это сложно — спустя сутки после такого стресса для организма, как принудительное обезвоживание, выходить в ринг и показывать максимум того, на что ты способен.

Карьера «на грани»

Поражение может означать не только потерю титула или поставить крест на его получении, но и нанести серьёзный удар по психике и, как следствие, негативным образом повлиять на всю дальнейшую жизнь. Люди, искушённые славой, как правило, тяжелейшим образом переносят «падение» с высоты. Для лидеров мирового рейтинга каждый неверный шаг, каждая оплошность, неудача — как в ринге, так и в личной жизни — освещается в СМИ и используется против них командами конкурентов, претендующих на их место на вершине боксёрского Олимпа.

Дисциплина и образ жизни

Тренировочный режим: отсутствие «выходных»

Для настоящего профессионального боксёра его жизнь равна боксу. С самых юных лет будущий чемпион вынужден отказаться от привычных своим сверстникам развлече-

ний и всецело посвятить всё своё свободное время тренировкам. Вспоминаются слова нашего прославленного чемпиона Дмитрия Бивола, с которым мне посчастливилось повидаться весной 2025 года, когда он стал абсолютным чемпионом мира. Так вот, Дмитрий не раз упоминал в своих интервью о том, как зачастую непросто было юношей ездить на тренировки во Дворец пионеров Санкт-Петербурга в то время, как его школьные товарищи имели свободный досуг. А тренировки по боксу у его тогдашнего тренера Николая Петровича Исаева — это отдача на все 100 процентов, можете убедиться в этом, посмотрев доступные в интернете видеоматериалы.

Период интенсивной подготовки перед боем у боксёра-профессионала — это в среднем 3 месяца просто «адской» работы в боксёрском лагере: обычно две тренировки в день практически без выходных. И даже вне «лагеря» между боями жизнь профессионала — это всё равно, как правило, строгий режим, диета, ежедневные многочасовые тренировки. Расслабление в боксе часто равносильно шагу назад или «кресту» на дальнейшем развитии карьеры.

Профессиональный бокс — это жёсткий бизнес.

Закон бизнеса — закон джунглей: выживает сильнейший

Без грамотного менеджмента, связей и спонсоров, каким бы талантливым спортсмен ни был, чемпионом ему, скорее всего, не стать. Даже в «топ» не выбиться. Далеко не все

это понимают. Такая правда жизни мира профессионально-го бокса лишь подчёркивает, насколько сложный и жестокий этот вид спорта.

Хотя бокс объективно крайне сложен, понятие «самый сложный спорт», конечно, субъективно. ММА, например, добавляет борьбу и дополнительные удары, в том числе ногами; альпинизм связан с экстремальным риском для жизни; гимнастика требует феноменальной точности и гибкости. Уважаемые поклонники смежных видов единоборств и прочих видов спорта, заранее прошу меня простить: уверен, вы приведёте массу весомых аргументов и, быть может, я готов буду пересмотреть свои взгляды на то, какой вид спорта считать королевским. Но на текущий момент на вершину пьедестала единоборств я ставлю бокс.

Итак, подытожим написанное выше.

Бокс выделяется уникальным сочетанием факторов: необходимостью принимать решения под физическим давлением, риском мгновенного поражения и предельной концентрацией ресурсов тела и разума. Это не просто спорт — это искусство выживания в условиях контролируемого конфликта, где цена ошибки исключительно высока.

Профессиональный бокс невероятно зрелищен. «Ни в одном другом виде спорта, пожалуй, не бывает так много страстей», — пишет Майк Тайсон в своей «Беспощадной истине». И я с ним согласен. Популярность бокса в мире не толь-

ко не снижается, но и непрерывно возрастает на протяжении двух последних столетий. Истории боёв и события вокруг бокса наполнены всевозможными жизненными обстоятельствами, связанными с определёнными эпохами. Ну и мало кто в спорте зарабатывает больше, чем профессиональные боксёры из верхушки мирового рейтинга.

Обращаю ваше внимание, дорогие друзья, что я не настаиваю на том, чтобы большинство из вас, даже при наличии реальных предпосылок стать чемпионами, уходили в профессиональный спорт. Я хочу рассказать вам о том, каким способом можно получить от занятий этим видом спорта максимальную пользу, включая здоровье и долголетие. Профи-бокс — это, говоря откровенно, не «про здоровье». Практически любой профессиональный вид спорта далёк от понятия ЗОЖ. Неоправданный травматизм и жертвы нам не нужны. Мы за здоровье, долголетие и счастливую жизнь в самом широком смысле!

В следующих главах я расскажу вам, какие преимущества подарит вам знакомство с Его Величеством Боксом.

Глава 2. Больше, чем спорт

«Три месяца бокса, в отличие от трёх лет качалки, остаются с вами на всю жизнь»

Фанаты бокса

Так что же даёт такое увлечение, как бокс? Если выразиться совсем кратко — он улучшит качество вашей жизни. Даже с научной точки зрения изучение всего нового полезно для мозга. Как неоднократно говорил в различных интервью известный учёный-биолог и популяризатор науки Вячеслав Альбертович Дубынин, формирование новых нейронных связей, связанных с контролем и координацией движений, улучшает также работу других областей головного мозга, которые управляют всеми процессами нашего организма, включая умственную деятельность. Получается, если мы изучаем новый танец, мы становимся умнее. Ну а бокс ведь и есть танец! Конечно, тяжёлые удары по голове (да и вообще удары) не могут быть полезны, и профессиональный бокс нельзя назвать полезным для человека, но мы рассматриваем бокс в качестве хобби, и в части V книги вы прочтёте рекомендации, с чего начать и как заниматься только с пользой для здоровья. Кстати, всем читателям я рекомендую прочесть максимально полезную книгу Вячеслава Альбертовича «Мозг и его потребности 2.0. От питания до признания».

Поделюсь личным опытом. До тридцати лет я не умел боксировать. Да, отец мне ещё в юности «поставил» некоторые удары. Перенести массу тела и «зарядить» как следует какой-нибудь не совсем техничный, размашистый хук я умел. Но этим мои познания и боксёрские навыки ограничивались. Я понятия не имел, как правильно двигаться, наносить комбинации ударов, защищаться, не уставать, быть расслабленным и пластичным. Кстати, важно отметить, что самый главный и самый важный навык боксёра, который максимальным образом полезен в жизни с точки зрения личной безопасности, — это защита. В любой конфликтной ситуации важно не пропустить удар.

Самый главный и самый важный навык боксёра, который максимальным образом полезен в жизни с точки зрения личной безопасности, — это защита.

В жизни всякое происходит, конфликтные ситуации неизбежны. Особенно если вы молоды и горячи. На моё счастье, практически все конфликты мне удавалось решить путём переговоров. Это, кстати, всегда лучшая стратегия! В качестве примера приведу вполне типичный для моего поколения и условий жизни тех лет случай, когда я почувствовал растерянность и страх (и он был далеко не единственный). Гомель в канун Нового года. Я, студент пятого курса университета, еду в городском автобусе в предельно расслабленном и умиротворённом состоянии. Точно в такой же безмятежности пребывают и мои попутчики. И тут на остановке «Ули-

да Полесская» в автобус вваливается пьяный хулиган размером с Тайсона Фьюри (а сам я природный средневес). Этот огромный и агрессивный попутчик начал приставать к женщинам, вести себя крайне дерзко и агрессивно. Я не знал, что делать... Да, я хотел вмешаться, защитить. Но как? Я рассчитывал на один удар, если ситуация примет неразрешимый мирным путём характер. Так сложилось, что в автобусе практически не было мужчин, которые были бы способны поставить на место дебошира. Впрочем, к моему большому сожалению, лишь единицы в обществе готовы рисковать своим здоровьем ради незнакомых, чужих людей: в этом я не раз убеждался. В общем, я собрался с духом, выдвинулся в сторону неуверенными шагами и, вероятно, с испугом в глазах и мыслями «будь что будет»... В этот раз мне, да и нам всем, повезло: хулиган совершенно внезапно выскочил на следующей остановке.

Скажите, пожалуйста, а с вами или на ваших глазах происходили похожие ситуации? Вы припоминаете растерянность, страх, непонимание, что делать и как поступить? Полагаю, что ответ будет утвердительным.

Уже потом, приобретая бойцовские навыки и пройдя личную трансформацию в бойца, я прокрутил эту ситуацию и пришёл к следующему выводу: будь я на тот момент боксёром, я бы своими невербальными жестами уже показал бы свою уверенность дебоширу и всем пассажирам; вместо страха и растерянности у меня родился бы чёткий план дей-

ствий и понимание, каким образом контролировать ситуацию; в случае рукоприкладства я бы с большей вероятностью не пропустил неожиданный удар (который всегда может быть фатальным!) и предпринял бы контрмеры; ну и мой вероятный диалог был бы куда более конструктивным в силу внутренней уверенности и языка тела.

Навыки единоборств, в частности бокса, помогают контролировать ход событий в критической ситуации и благодаря этому не натворить глупостей. «Не раскрутиться на статью», как любил говорить один мой приятель.

Хочу отметить, что боксом я занялся в тридцать лет, и с того момента мне удалось «разрулить» ряд конфликтных ситуаций, поставить на место несколько агрессивных идиотов и, слава боксу, разнять несколько драк на улице, которые могли иметь для участников самые печальные последствия. Тешу себя мыслью, что наши правоохранительные органы вручили бы мне грамоту или благодарность, если бы засвидетельствовали сии моменты.

Почему для уличного противостояния, которого невозможно избежать, ударные виды единоборств и именно бокс подходят лучше всего, — об этом в одном из видео рассказывает автор канала «ВСЕМ БОКС» Роман Михайлов. Бокс — это «про мгновенную реакцию, скорость, устойчивость на ногах». Даже профессиональные бойцы в драке стараются боксировать.

Итак, друзья, вы на собственном опыте убедитесь, что занятие боксом как хобби предлагает обширный набор преимуществ, которые охватывают физическое, ментальное и социальное развитие. Это не только способ поддерживать здоровье, но и возможность обеспечить безопасность себе и своему окружению, максимально эффективный и понятный инструмент для достижения поставленных целей, лучший путь личной трансформации и роста. Бокс может стать важной частью жизни, способствующей улучшению её качества и общему благополучию.

Кстати, цитату поклонников бокса, которую я привожу в начале этой главы, я очень люблю. Не знаю, кто её автор, но впервые я услышал её от Романа Михайлова. Мне кажется, она очень убедительно показывает пользу этого вида спорта, который в первую очередь формирует нейронные связи в мозгу человека, работающие на него всю жизнь. Адепты тренажёрных залов, бодибилдеры и просто атлетичные, крутые ребята — пожалуйста, не обижайтесь! Я вам тоже советую: вооружите своё сильное и выносливое тело навыками, которые останутся при вас и, возможно, выручат в опасной ситуации — даже если вы в силу преклонного возраста или других обстоятельств уже не будете столь сильными и могучими.

Часть II. Физическое преображение и здоровье

Глава 3. Как бокс формирует наше тело?

*«Здоровье — самая важная вещь на свете!»
Флойд Мейвезер-младший*

Буквально за пару месяцев до моего тридцатилетия я с удовольствием решил воспользоваться тем, что мой хороший друг и бывший коллега по работе на металлургическом заводе Тимур, являясь потомственным боксёром, предложил в удобное время посещать зал Дворца спорта и обучать меня и других ребят боксу. Его отец был известным и очень талантливым тренером. А с Тимуром нас также связывали в те времена перспективные бизнес-проекты.

Итак, на рубеже тридцати лет я начал регулярно, хоть и всего раз в неделю, приезжать на выходные в Жлобин, чтобы каждую субботу к 9:00 быть во Дворце спорта и постигать науку нового для себя вида активности, о котором давно мечтал, причём не всегда осознавая это.

Я продолжал ходить в качалку и бегать в летний период,

разбавляя это еженедельными высокоинтенсивными боксёрскими тренировками под руководством опытного товарища, а также отрабатывать изученное самостоятельно при первой возможности. Причём, в отличие от того же фитнеса или бега, бокс всецело поглотил меня. Я стремился как можно скорее «подружить» тело с мозгом. У меня не получалось хорошо делать всё то, что не может получаться сразу у любого начинающего ученика (за исключением редких врождённых талантов): перенос веса тела не всегда работал по команде мозга, баланс «хромал», защитные действия тоже, тело было «зажато», движения скованы, и, соответственно, я очень быстро «тратил свой бензин» в ущерб скорости и технике (которой толком-то и не было в первые месяцы занятий). Я пропускал слишком много ударов в дружеском спарринге с моим хорошим товарищем и бывшим коллегой Игорем.

Я «заболел» боксом в хорошем смысле этого слова: когда я вытягивал руку, чтобы взять что-то, я старался коснуться плечом подбородка (базовое защитное действие в боксе при ударе); когда ночью я вставал по малой нужде, свой путь до туалета и обратно я прохаживал разнообразными и одноимёнными шагами с ударами (упражнение на баланс и координацию). Я радовался встречным потокам людей в столичном метро, а также внезапно открывающимся дверям в коридорах офиса — это заставляло меня делать защитный уклон, смещаться, делать «сайд-степы» и «циркули», избегая столкновений. Кто не знаком с боксом, легко может най-

ти в интернете, что означает приводимая тут и далее по тексту боксёрская терминология. Прошу меня простить, но без неё мой текст будет лишён боксёрской души. В дальнейшем, когда я уже вошёл во вкус, я начал посещать различные боксёрские залы Минска, где проживал, а также городов, которые посещал во время длительных командировок. Если не было доступа в зал — я занимался на уличном стадионе, воркаут-площадке, в номере отеля — везде. Я стал шагать по жизни рука об руку с боксом, чему невероятно рад.

Нам очень повезло: люди моего поколения и младше имеют возможность всю использовать базу знаний всего мира, представленную на всевозможных видеохостингах, в социальных сетях и в других закоулках интернета. Нашим отцам в свои юные годы приходилось подсматривать боксёрские секреты и «фишки» в залах поблизости или всматриваться в сомнительного качества видео по телевизору с мировых любительских первенств. Залы Советского Союза были плюс-минус похожи: повсеместно царствовала (великая!) советская школа бокса. Она превосходна (рекомендую срочно ознакомиться тем, кто ещё совсем новичок в боксёрской среде)! Но бокс прекрасен в своём многообразии, и небезосновательно наши современные чемпионы-профессионалы обогатили свой базовый советский арсенал полезными элементами техники американской, мексиканской и других великих боксёрских школ.

Так как же собственно бокс формирует наше тело? Я

признаю, что моё мнение не лишено субъективизма, но я считаю, что именно тело «ударника», тело боксёра следует принимать за эталон атлетизма. Во время высокоинтенсивной тренировки прорабатываются все группы мышц. Причём прорабатываются таким образом, чтобы иметь возможность скоординированно двигаться (быть в постоянном движении), наносить ударные комбинации (в том числе силовые), защищаться (в том числе принимая удары на блок), бороться в клинче и так далее. Это значит, что тело боксёра очень выносливое, крепкое и сильное. А ваши движения — максимально быстрые и взрывные. Ещё раз повторю приведённый ранее вопрос. Разве не такими мы все мечтаем быть?

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.