

Корбатенко А.А., Смоленская Е.В.

Белорусский государственный университет физической культуры

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ БОКСЕРОВ-ЛЕВШЕЙ

Аннотация. В статье изложены особенности обучения технических действий боксеров-левшей начиная от боевой стойки и заканчивая контрударами.

Ключевые слова: боксер-левша, боксер-правша, удары, контрудары, защиты.

Левша боксирует не в привычной для всех левосторонней стойке, а в более удобной для него – правосторонней. Успех левшей в боевых действиях против правшей во многом объясняется тем, что для левши бой протекает в привычных для него условиях. Рассмотрим более подробно особенности технических действий боксеров-левшей:

Боевая стойка – боксеру-левше надо знать, что большинство боев ему придется вести с боксерами, имеющими более сильную правую руку и ведущими бои в левосторонней стойке. Следовательно, левше с самых первых уроков бокса следует выбрать себе такую стойку, в которой ему будет удобнее вести наступательные и оборонительные действия в любой обстановке боя. Различные исходные положения боксера зависят от боевых ситуаций и противодействия противника [1].

Левша в бою с правшой обязан держать левую руку высоко, защищая ею левую сторону головы и туловища. Высоко поднятые руки и локти, находящиеся близко у туловища, предохраняют левшу от сильных ударов правши (рисунок 1).



Рисунок 1 – Стойка боксера-левши

Правая рука, выдвинутая несколько вперед, осуществляет «завязку» боя.

Левше рекомендуется ставить ступни примерно на ширину плеч (или несколько шире), выдвигая вперед правую ногу. Вес следует равномерно распределять на обеих ногах [3].

Боевую стойку боксера-левши нельзя рассматривать как что-то застывшее и раз навсегда приобретенное. Тренируя защиты, удары, передвижения, ложные действия, боксер должен изучать и совершенствовать все новые и новые исходные положения боевой стойки. Различные изменения боевой стойки позволяют боксеру выработать ловкость, овладеть защитами, своевременно готовить атаку, контратаку. Это будет создавать трудности и неудобства для противника, мешающие ему выбрать нужный момент для атаки, защиты и контратаки.

Наблюдения за боксерами-левшами показали, что одни боксируют повернувшись к противнику только правым плечом вперед (рисунок 2), другие ведут бой во фронтальной стойке [1].



Рисунок 2 – Боксер-левша по отношению к правше

Упражняясь с партнером в условном и вольном бою или проводя бой с тенью, левша должен изучать и совершенствовать все виды боксерских стоек, так как с одним противником ему будет выгоднее вести бой в более группированной стойке, а с другим, наоборот, в более прямой [2].

Передвижения – перед атакой при шаге вперед или вправо боксеру-левше следует из нейтрального положения несколько передать вес тела на левую ногу, а перед отступлением назад или шагом влево – на правую. Это позволяет более легко передвигаться во всех направлениях.

Чтобы боксер был подвижнее, ему необходимо принять правильное положение ног. Боксеры, широко расставляющие ноги и стоящие на полной стопе, передвигаются медленно и неловко [2].

Замечено, что ловкие и быстрые боксеры применяют в боях более короткие шаги во всех направлениях. Передвижения осуществляются короткими шагами, что позволяет боксеру сохранять устойчивое равновесие и вести наступательные и оборонительные действия.

В бою на средней и ближней дистанциях для устойчивого положения, в особенности когда боксеры прижимаются друг к другу, левше надо сгруппироваться и чаще стоять на полной стопе. Во время боя исходные положения ног, рук, туловища, головы все время меняются [3].

Прямые удары – обучая прямым ударам боксера-левшу в правосторонней стойке, рекомендуется учитывать специфику нанесения этих ударов.

Левше, боксирующему в правосторонней стойке, мешают наносить прямые удары находящаяся впереди левая рука и плечо боксера-правши. Поэтому во время боя с правшой и в особенности в момент атаки прямым ударом правой в голову он должен несколько больше поднимать правый кулак и локоть, чем это делают боксеры, ведущие бой в левосторонней стойке (рисунок 3а) [2].

Наиболее выгодно атаковать и контратаковать прямым ударом левой в голову и туловище левша может с шагом правой несколько вперед-вправо или оставляя ноги на месте, но делая уклон туловищем вправо.

Нанося прямой удар правой в голову, левша делает правой ногой шаг вперед-вправо, ставя ее на переднюю часть стопы и одновременно поворачивая ногу, бедро и туловище налево (рисунок 3б). Нанося прямой удар правой в туловище, левша также делает шаг правой ногой вперед-вправо.



Рисунок 3 – Прямой удар с левой (а), прямой удар справа через руку (б)

Нанесение прямых ударов со смещением правой ноги и туловища вправо позволяет защититься от возможных контрударов со стороны правши; кроме того, левша при таком способе нанесения ударов не позволяет правше сосредоточить внимание на сильном ударе правой и отчасти выводит противника из устойчивого положения [1].

Удары снизу – замечено, что боксеры, ведущие бой в правосторонней стойке, с успехом контратакуют и атакуют ударами снизу. Особенно успешно они проводят контратаку ударом левой снизу в момент атаки правши прямыми ударами в голову. При выполнении этого приема следует немного сместиться, уклониться назад-влево и без задержки нанести удар левой снизу в голову или в туловище, несколько разогнув руку в локте (рисунок 4). Многие боксеры к этому удару добавляют боковой удар левой в голову [2].

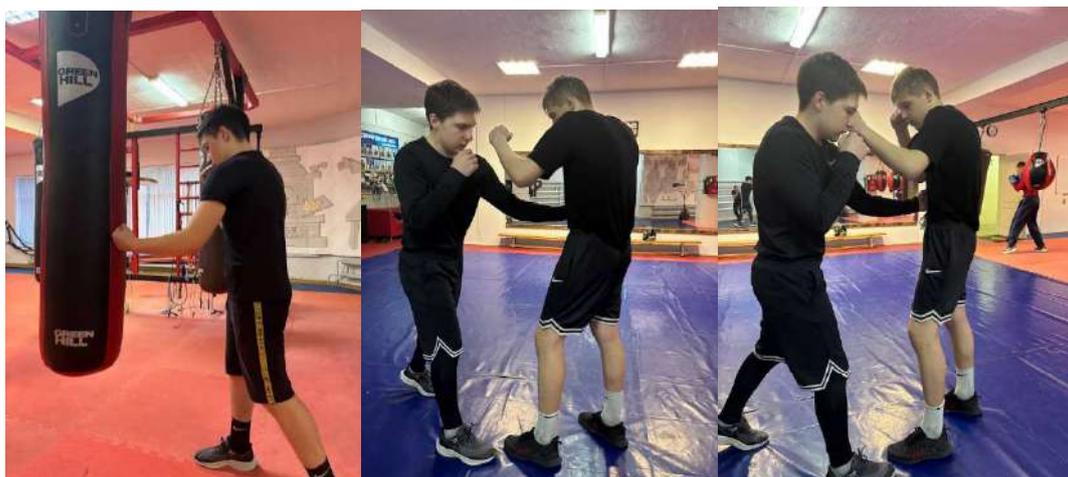


Рисунок 4 – Удар левый снизу

На ближней дистанции рекомендуется наносить более укороченные удары снизу, приближая локоть к туловищу и резко поворачивая кулаки большим пальцем наружу.

Боковые удары – просмотр боев боксеров-левшей показывает, что они в своих боевых действиях более часто и удачно наносят видоизмененные боковые удары. Их удары отличаются от типовых тем, что рука, приближаясь к цели, несколько выпрямляется в локте. Боксеры-левши часто после удара левой снизу наносят боковой удар левой в голову [3].

При атаке боковым ударом левой в голову левше следует делать шаг правой ногой вперед-вправо, а левую руку слегка разгибать в локте (рисунок 5а); это позволит наносить более длинные удары. Атакуя или контратакуя боковыми ударами в голову на дальней дистанции, левша должен наносить удар, несколько увеличивая угол между плечом и предплечьем. Нанося боковой удар правой, надо стремиться делать правой ногой шаг вперед-вправо (рисунок 5б).

Защита уклоном, передвижение вправо и шаг вправо приближают удары левши к цели и помогают избежать ударов противника [2].



Рисунок 5 – Удар левый боковой

Защиты – боксеру-левше чаще всего приходится вести бой с правшой, поэтому ему необходимо знать наиболее характерные и прочные защиты от

ударов правши. При атаке правши прямыми ударами левше, чтобы вывести противника из устойчивого равновесия, надо применять защитные действия: уклоны, нырки, сайд степы и различные передвижения вправо [2].

Для подготовки собственных активных наступательных действий левша должен пользоваться различными уклонами, шагами и нырками влево, так как они позволяют раскрыть стойку правши.

Неточно выполняя защитные действия нырком, уклоном и шагом влево, левша рискует получить со стороны правши удары правой (сильнейшей).

От боковых ударов более целесообразны защиты: нырком, быстрые приседания, отклонения, шаги назад и разные подставки предплечья, плеча, локтей и другие всевозможные комбинированные защиты (рисунок 6).

Боксеру-левше в бою с правшой для защиты рациональнее применять расположенную ближе к противнику правую руку, после чего контратаковать левой.

Для выведения противника из устойчивого равновесия некоторые боксеры наносят различного рода замедленные толчковые удары. Это содействует выходу на дальнюю дистанцию, на которой чаще всего ведут бой левши [1].



Рисунок 6 – Защитные действия боксера-левши

Контрудары – обычно левши проявляют свое преимущество в бою с правшой на дальней дистанции.

Правши большую часть боев проводят с правшами и, естественно, привыкают атаковать, защищаться и контратаковать на дистанции, присущей только правшам, и часто используют левую руку. Встречаясь с левшой, правша попадает в затруднительное положение, ибо тот делает все наоборот, да и по форме нанесения его удары отличаются от обычных [1].

Замечено, что опытные боксеры-правши и в официальных боях большую часть ударов наносят левой рукой. Следовательно, левше в тренировочных боях с партнером-правшой необходимо разучивать и совершенствовать различные защиты от прямого удара левой и сочетать их с различными контрударами.

Особенно тщательно следует применять защиту уклоном влево или вправо и встречный контрудар прямой левой или правой в голову или в туловище. Во время атаки правши прямым ударом правой в голову левше следует отрабатывать встречный прямой удар левой в голову или в туловище или после защиты уклоном влево совершенствовать удар левой снизу в туловище [3].

1. Градополов, К. В. Тренировка боксера / К. В. Градополов. – М.: Физкультура и спорт, 1960. – 260 с.

2. Никифоров, Ю. Б. Эффективность тренировки боксеров / Ю. Б. Никифоров. – М., 1987. – 192с.

3. Осколков, В. А. Бокс. Обучение и тренировка: учеб. пособие / В. А. Осколков. – Волгоград: ВГАФК, 2003. – 116 с.

Корениха В.Д.

Научный руководитель – Рослик Я.В.

Белорусский государственный университет физической культуры

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ В ВЕЛОСПОРТЕ

Аннотация. В статье рассматриваются влияние велосипедного спорта на системы организма, роль велоспорта в улучшении психологического состояния, а также его оздоровительная направленность.

Ключевые слова: велоспорт; оздоровительная направленность.

Велоспорт – это не только захватывающий вид спорта, но и эффективное средство поддержания здоровья и физической формы. Оздоровительная направленность велоспорта становится все более актуальной в современном обществе, где наблюдается рост числа заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни.

Важность велосипедного спорта в контексте физического воспитания и здравоохранения невозможно переоценить. Это универсальный инструмент, который сочетает в себе физическую активность, улучшение координации и выносливости, а также оказывает положительное влияние на психологическое состояние человека. Значимость этой темы становится особенно очевидной в свете современных вызовов, таких как рост сердечно-сосудистых и метаболических заболеваний, а также необходимость разработки эффективных программ для повышения здоровья населения через физическую активность. В этой статье мы рассмотрим основные аспекты оздоровительной