

Гутий Б.В., Гутий А.В. ©

Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького

ПРАВИЛА, ПОНЯТТЯ І ПОРАДИ БОКСЕРОВІ-ПОЧАТКІВЦЮ

Для успішних занять боксом і ведення бою боксерові перш за все необхідно овоїти техніку.

Технікою боксу є сукупність прийомів захисту і нападу, здатних забезпечити найбільш ефективно виконання поставленого завдання – перемогу над супротивником.

Під цим терміном слід розуміти таку раціональність рухів, яка здатна забезпечити максимальну ефективність виконуваних боксером дій під час ведення бою на рингу.

Техніка боксу є для спортсмена тією основною зброєю, якою він користується під час бою, керуючись тактичними міркуваннями. Тому вона повинна бути освоєна боксером досконало.

Її правильне застосування дозволяє швидко й легко виконувати найскладніші і найрізноманітніші дії під час ведення бою.

Сам швидкий темп поєдинку вимагає, щоб всі рухи боксера були максимально доцільними.

Для техніки боксу характерні послідовність і раціональність рухів: кожна наступна дія повинна ніби витікати з попередньої, продовжуючи її, виконуватися з найменшими витратами енергії і часу.

Бій на рингу характеризується безперервністю чергування найрізноманітніших рухів.

При цьому положення тіла, визначаючи закінченість одного руху, одночасно є початковим положенням для виконання наступного.

Так, атакуючи серіями ударів, наприкінці кожного з них боксер приймає початкове положення для виконання наступного удару або будь-якої дії, пов'язаної як з нападом, так і зі захистом.

При нанесенні ударів супротивникові спортсмен прагне вражати його в найбільш вразливі місця. Удар, нанесений в таке місце, може привести суперника в нокаут або нокдаун, коли протягом якогось проміжку часу він знаходиться в безпорадному стані, що не дозволяє йому продовжувати бій.

Найбільш вразливі місця на тілі боксера показані на рис. 1 (вигляд спереду) і рис. 2 (вигляд зліва). До них відносяться:

1. Нижня щелепа.
2. Область розташування серця.
3. Сонячне сплетіння.
4. Область розташування печінки.

5. Область віска.

У ході ведення бою боксерові дозволяється завдавати удари тільки в передню частину голови і тулуба. На рис. 3 (вигляд прямо) і рис. 4 (вигляд зліва) ці частини тіла заштриховані.

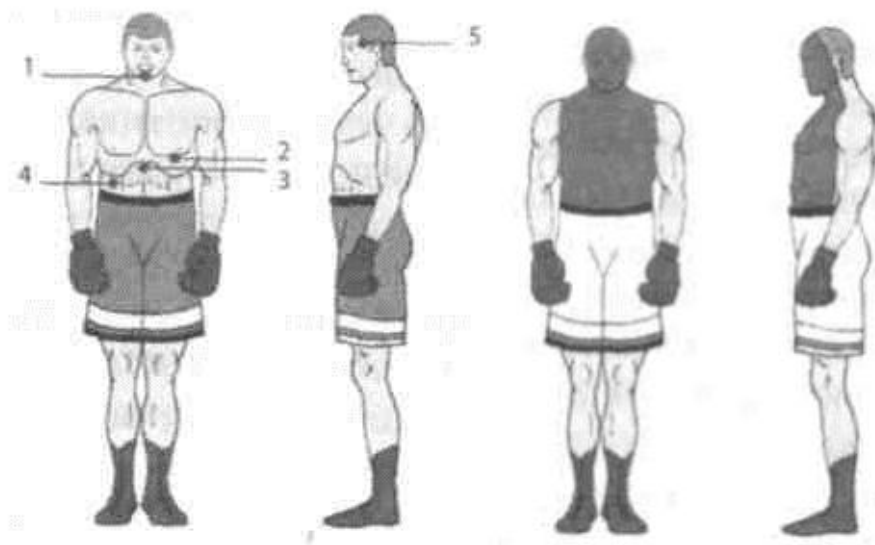


Рис. 1

Рис. 2

Рис. 3

Рис. 4

Головне в боксі не руки, а ноги.

Тому що успішне виконання всіх атакуючих і захисних дій (ударів, нирків, ухилів, пересувань) практично повністю залежить від того, наскільки грамотно боксер володіє своїм тілом, від його здатності правильно перерозподіляти вагу тіла на ногах, що необхідне впродовж всього бою.

Руки боксера, як шпаги, і, завдаючи ударів, вони повинні не ковзати, а встромлятися в супротивника.

А тому всі використовувані в боксі удари - прямі, бокові, знизу - повинні бути за характеристикою своїх траєкторій не ковзаючими, а проникаючими, і кулаки, завдаючи ударів, завжди повинні рухатися не по дузі, а по прямій траєкторії.

Б'єш правою рукою - перенеси вагу тіла на ліву ногу.

Б'єш лівою рукою - перенеси вагу тіла на праву ногу.

Якщо удар (прямий, боковий, знизу) виконується правою рукою, то одночасно з ним вага тіла переноситься на ліву ногу, якщо удар виконується лівою рукою, то вага тіла так само переноситься на праву ногу. Це сприяє значному збільшенню сили удару.

Завдаючи удару, завжди пам'ятай про захист.

У боксі практично проти кожного удару можна негайно застосувати відповідь - контрудар, а в деяких випадках навіть наносити удар назустріч. Тому, атакуючи супротивника, потрібно постійно пам'ятати про захист і

прагнути максимально убезпечити себе від можливих у відповідь ударів з його боку.

При виконанні будь-якого удару (прямого, бокового, знизу) плече руки, що завдає удару, повинне прикривати підборіддя з одного боку, а кулак вільної (що не завдає удару) руки повинен прикривати підборіддя з іншого боку. При цьому лікоть вільної руки завжди прикриває тулуб.

Після виконання прийому боксер повинен повертати свою руку, не затримуючи її ні на мить, в те ж положення, в якому вона знаходилася до завдання удару. І повертати її потрібно швидко. Це повинно відбуватися по найкоротшій траєкторії в положення, здатне забезпечити виконання як захисних, так і атакуючих дій.

Правильне повернення руки після удару вже саме по собі забезпечує боксерові додатковий захист.

Розуміючи боксери б'ють рукою, а завдають удар всім тілом.

Досвідчені майстри б'ють всім тілом, а завдають удар однією рукою.

Удар розуміючого боксера може перекинути супротивника назад. Удар досвідченого майстра примушує суперника падати вперед. Виконання удару правою рукою завжди починається з правої ноги.

Бережи себе від будь-якого удару.

Завжди прагніть уникати обміну ударами. Ведучи бій з супротивником, краще завдати одного точного удару і не пропустити жодного, ніж завдати десять ударів, а пропустити вісім.

Атакуючи, прагни передбачити дію супротивника.

Атакуючи суперника в голову, прагніть завдати удар не в те місце, де вона знаходиться в даний момент, а в те місце, де вона знаходитиметься у момент завдання вашого удару.

Бойова стійка

Успіх ведення бою і виконання всіх технічних дій як атакуючого, так і захисного характеру багато в чому залежить від бойової стійки, а тому вивчення технічної бази боксу завжди починається з її освоєння.

Даючи визначення основної бойової стійки, як і стійки взагалі, слід сказати, що так називається найбільш зручне розташування тіла, що приймається боксером безпосередньо перед супротивником з метою майбутнього виконання якої-небудь дії або дій, пов'язаних із захистом або нападом.

Бойова стійка в процесі бою може мінятися залежно від характеру підготовчих дій боксера, заснованих на його задумах, і від поведінки супротивника.

Проте будь-яка стійка повинна відповідати таким вимогам:

1) забезпечувати хороший огляд супротивника і одночасно створювати суперникові незручність для проведення атакуючих дій;

2) забезпечувати можливість і зручність для виконання захисних і атакуючих дій з вашого боку;

3) забезпечувати стійкість і рівновагу вашого тіла, а також легкість,

зручність і свободу пересувань в будь-яку сторону у разі потреби.

Такою стійкою, що відповідає всім вищепереліченим вимогам, в даному випадку є поширена і досить добре відома бойова лівостороння стійка. Залежно від ширини постановки ніг вона може бути високою, середньою і низькою.

Кожна з трьох стійок має як переваги, так і недоліки.

Висока стійка (рис. 5 - вигляд справа), коли ноги в колінах злегка зігнуті і розставлені нешироко, дає боксерові можливість швидко пересуватися по рингу, але помітно знижує його стійкість. Тому використовується вона, як правило, при веденні бою на дальній дистанції, коли при атакуючих діях застосовуються в основному прямі удари, а при захисних - частіше відходи, підставки, іноді ухили. Рідше висока стійка використовується під час ведення бою на середній і ближній дистанціях. У такій позиції достатньо ефективно виконувати ухили і нирки, захищаючись від ударів в голову.

Низька стійка (рис. 6 - вигляд справа), коли ноги в колінах значно зігнуті і широко розставлені, позбавляє боксера можливості швидко пересуватися, але одночасно забезпечує йому хорошу стійкість. Частіше за все її використовують при веденні ближнього бою, коли при атакуючих діях застосовуються в основному бокові удари і удари знизу. При цьому дуже висока інтенсивність завдання ударів. А в захисних діях така стійка дозволяє широко виконувати підставки, ухили і нирки.



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7

Середня стійка (рис. 7 - вигляд справа) - це щось середнє між низькою і високою. Її можна використовувати на всіх дистанціях, вона трохи знижує швидкість пересування, але забезпечує непогану стійкість, дає можливість маневрувати тулубом при виконанні ухилів і нирків.

Приймаючи бойову лівосторонню стійку (рис. 8 - вигляд спереду, рис. 9 - вигляд справа, рис. 10 - вигляд зліва, рис. 11 - вигляд ззаду, рис. 12 - вид слідів зверху), необхідно дотримувати такі умови положення тіла:

1. Підборіддя опущене до грудей, погляд спідлоба.



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11

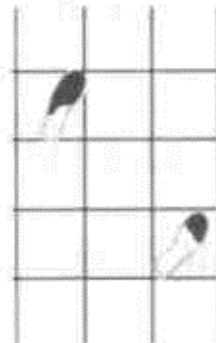


Рис. 12

2. Лівий кулак навпроти обличчя трохи попереду, закриває частину носа, рот, підборіддя, розташовується вище за правий кулак.
3. Ліве плече підведене і прикриває ліву сторону підборіддя.
4. Правий кулак стосується підборіддя справа і прикриває його праву сторону.
5. Праве плече розслаблене й опущене вниз, що дозволяє правому ліктю

прикривати область розташування печінки.

6. Правий лікоть притиснутий до правої сторони тулуба.

7. Груди заховані між плечима.

8. Живіт злегка напружений і підібраний.

9. Таз повернений вправо разом з верхньою частиною тулуба.

10. Ноги злегка зігнуті в колінах, при цьому права нога зігнута трохи більше лівою.

11. Ліва нога утримує трохи більшу вагу тіла, ніж права.

12. Ліва нога спирається на передню частину стопи й утримує 60-70% ваги, п'ята злегка підведена над підлогою.

13. Права нога спирається тільки на носок і утримує 30-40% ваги, п'ята значно підведена над підлогою.

14. Ступні обох ніг злегка розвернені управо, права стопа розвернута трохи більше, ніж ліва.

Всі ці параметри відповідають основній бойовій лівосторонній стійці, яка повинна бути добре освоєна кожним боксером-початківцем.

У процесі занять боксом основна стійка спортсмена може мінятися.

Індивідуальність бойової стійки залежить не тільки від майстерності боксера, але й від його фізичних і психологічних даних. Проте на початковому етапі навчання неприпустимо, щоб новачок вибирав собі якусь індивідуальну стійку, не освоївши основної загальноприйнятої стійки. Інакше можна набути неправильних навичок.

Література

1. Бордіян І.Г. Підготовка боксерів масових розрядів в умовах вищих навчальних закладів.

2. Дегтярев И.П. Учебник для института физической культуры. М., ФИС, 1979. – 286 с.

3. Ковтик А.Н. Бокс. Уроки профессионала для начинающих. – СПб.: Питер, 2008. – 224 с.

Стаття надійшла до редакції 21.09.2010