

## **Переваги та відпрацювання прямого удару лівою в процесі підготовки боксера в професійному боксі**

*Роботу виконано на кафедрі здоров'я і фізичної культури  
ВНУ ім. Лесі Українки*

У статті проаналізовано теоретичні викладки та практичний досвід відпрацювання прямого лівого удару в боксерів-професіоналів.

**Ключові слова:** прямий, лівий удари, траєкторія, лінія, кулак, тактика.

**Вихор В. І. Преимущества и отработка прямого удара левой в процессе подготовки боксера в профессиональном боксе.** В статье проанализировано теоретические изложения и практический опыт отработки прямого левого удара у боксеров-профессионалов.

**Ключевые слова:** прямой, левый удары, траектория, линия, кулак, тактика.

**Vihor V. I. Advantages and Working of Direct Blow of Left off in the Process of Preparation of Boxer in Professional Boxing.** In the article the theoretical background and practical experience training of the left cross in professional boxing have been analyzed.

**Key words:** direct, left blows, trajectory, line, fist, tactic.

**Постановка наукової проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Бокс – це чудовий засіб виховання не лише фізичних характеристик, він виховує сміливість, винахідливість, уміння за короткий час оцінити найскладнішу ситуацію та знайти найбільш раціональний вихід із важкого становища [5].

У ринзі боксер перебуває один на один зі своїм суперником, тому сподіватися на допомогу від когось марно й сховатися теж нікуди. У ринзі п'ятого кутка немає, а за свою помилку чи промах боксер розраховується не сотими чи десятими бала, а потужним, нокаутуючим ударом. Недарма поєдинок боксерів називають боєм, а самих боксерів – бійцями. На ринзі все, як у бою: розвідка, атака та контратака, оборона й захист, перемога й поразка. Тому настільки важливою є проблема відпрацювання арсеналу засобів для перемоги, зокрема коронного удару [4, 8].

**Мета дослідження** – методика відпрацювання прямого удару лівою.

**Організація та методи досліджень.** Для вирішення поставлених завдань ми використовували методи отримання ретроспективної інформації, теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури.

**Результати досліджень та їх обговорення.** У кожного боксера є свій улюблений бойовий прийом чи маневр. Це те, що в нього найкраще виходить на тренуваннях, у чому відзначено найвищу синхронність у рухах усіх частин тіла, на що найкраще реагує його мозок та вся нервова система.

Арсенал ударів у боксі невеликий: прямий, або крос, боковий, або хук, та удар знизу – аперкот. Усі удари завдаються і лівою, і правою рукою.

Найчастіше в боксі застосовуються прямі удари. Перевагою прямих ударів є відносна координаційна простота, можливість завдати і швидкий, і потужний удар.

Характерною рисою всіх прямих ударів є прямолінійність шляху кулака до мети. Загальновідомо, що пряма лінія є найкоротшою між двома точками. Зазначена прямолінійність руху кулака утримується під час завдання удару й у процесі повернення його до вихідної позиції. Під час прямого удару тулуб повертається в напрямку ударної руки, а сама рука випрямляється в ліктьовому суглобі.

Відпрацьовуючи прямий удар, кулак має рухатися чітко по прямій, дещо розвертаючись у кисті руки так, щоб у момент удару стиснуті в кулак пальці розміщувалися паралельно до підлоги. Для того, щоб удар був жорстким і "сухим", слід стиснути пальці в кулак в останню мить.

**Удар прямою лівою.** Прямий удар лівою завдається з бойової стійки, лівий кулак міститься ближче до цілі. У зв'язку з тим, що шлях руху кулака менший, удари прямою лівою найчастіше використовуються як швидкі й точні. Прямий удар лівою починається з відштовхування носком правої ноги з включенням м'язів стегна. Це сприяє поступовому руху вперед всієї маси тіла, включаючи її в удар та багаторазово збільшуючи його міць (силу). У цьому випадку вага тіла переноситься на передню (ліву) ногу з одночасним розворотом тулуба зліва-направо й різким висунанням лівого плеча вперед з викидом лівої руки в напрямку цілі. Водночас для захисту лівої частини голови слід підняти

ліве плече. Права рука продовжує прикривати ліктем тулуб, передпліччям – сонячне сплетіння, а відкрита долоня страхує праву частину обличчя від можливого зустрічного перехресного контрудару правої руки супротивника.

Рух у зворотному напрямку починається з відштовхування носком лівої ноги, який спрямовує тіло назад; ліва рука, згинаючись у лікті, повертається до вихідного положення. Потрібно слідкувати за тим, щоб кулак не опускався вниз. Після удару слід миттєво розслабити м'язи.

Відпрацьовуючи прямий лівий удар, слід звернути увагу на те, щоб під час удару голова не схилилася набік або не відкидалася назад, щоб лікоть лівої руки не виносився в сторону. Також не слід забувати повертати тулуб і підтягувати після удару праву ногу, якщо удар виконувався із кроком уперед.

Тактичні форми прямого лівого удару такі:

- атакуючі;
- удар у відповідь;
- зустрічний;
- легкий удар.

Атакуючий удар лівою в голову чи тулуб, як правило, виконується з кроком уперед. Удар супротивника у відповідь зустрічається долонею страхуючої правої руки.

Лівий прямий удар у відповідь за формою виконання аналогічний попередньому. Різниця лише в тому, що він завдається у відповідь на атаку супротивника. Необхідно спочатку захищатися кроком назад, потім трохи присісти на відступаючу праву ногу і, використовуючи її як пружину, кинутись уперед, завдаючи прямий удар лівою в голову.

Зустрічний удар – це удар одночасно з аналогічним ударом супротивника. Цей удар завдається з кроком уперед та одночасним захистом – підставленою долонею правої руки під удар суперника. Успіх удару забезпечується тим, що випереджається дія супротивника, тобто ваш удар доходить до цілі на частку секунди раніше чи одразу після того, як ви зуміли вчасно перехопити удар супротивника.

Легкі удари найчастіше завдаються в голову короткими серіями: два-три удари один за одним. На відміну від ударів, про які йшлося вище, легкі удари завдаються лише зусиллям руки без перенесення ваги тіла на ліву ногу. Водночас рука після удару не повністю повертається до вихідного положення, а залишається в напіврозпрямленому стані для завдання повторних ударів. Призначення легких ударів у бою вельми різноманітне та широке: розвідка, оманливі фінти, які відволікають увагу супротивника. Вони не втомлюють боксера й завжди зберігають для нього можливість атаки.

Прямі удари поділяються на удари в голову та удари по тулубу.

Прямий удар лівою в голову найчастіше використовується під час бою та, як правило, на дальній відстані. Лівостороння стійка, коли ліва рука розміщена до супротивника ближче, ніж права, дає змогу завдавати удар швидко й точно.

Прямим лівим можна розпочати бій, зупиняти атаки супротивника та утримувати його на відстані, заповнювати паузи в бою і частими ударами лівою тримати супротивника в напрузі.

Прямий удар лівою виконується і з місця, з бойової стійки, коли розташування ніг майже не змінюється, і під час руху в різних напрямках, коли змінюється розміщення ніг і тіла відносно супротивника.

У бойовій стійці прямий удар лівою може завдатися:

- 1) лише рукою та збереженням початкового розподілу ваги;
- 2) лише рукою та з перенесенням більшої частини ваги на праву ногу;
- 3) рукою за участю ваги шляхом перенесення додаткової ваги на ліву ногу.

У першому випадку удар рукою завдається без перерозподілу ваги на ногах, тобто зі збереженням розподілу ваги на ноги, як 50 % на лівій нозі, так 50 % на правій, або 60 % та 40 % відповідно. Вихідне збереження ваги на ногах не робить удар сильним, проте в цьому випадку спортсмен зберігає рівновагу, рухливість та здатність до швидкого маневрування.

У другому випадку, коли за рухом лівого кулака вперед іде незначне обертання лівої стопи направо та перенесення більшої частини ваги на праву ногу з незначним розворотом тулуба вправо, удар також завдається рукою, проте стає значно коротшим.

Поворот тулуба вправо деякою мірою захищає від зустрічних ударів супротивника, а перенесення більшої частини ваги на праву ногу значно збільшує потенціал сили удару. Проте зазначені дії збільшують час удару.

У третьому випадку рух лівою рукою доповнюється рухом тіла вперед. Разом із рухом лівого кулака вперед права нога високо піднімається на носок, переносячи більшу частину ваги на ліву ногу. У цьому випадку передня частина лівої стопи бере на себе 80–90 % ваги тіла. Ліва п'ятка дещо піднімається над підлогою.

Перевагою зазначеного засобу виконання удару є зростання сили та довжини удару. Проте є небезпека наштотхнутися на потужний зустрічний удар, а також втрачається можливість завдання потужного удару правою рукою і збільшується час на повернення у вихідне положення.

Незалежно від способу виконання удару прямою лівою, після його виконання слід зайняти вихідне положення, при цьому кулак повертається тією ж траєкторією, якою рухався вперед при виконанні удару.

Аналіз науково-методичної літератури [1; 7; 9] підтверджує, що лише повна узгодженість рухів ніг, тулуба та рук забезпечує суттєве збільшення сили удару боксера. На думку провідних фахівців радянської школи боксу [1; 3], її зростання забезпечується такими основними фазами ударного руху:

- відштовхувальним розгинанням ноги;
- обертально-поступовим рухом тулуба;
- ударним рухом руки до цілі.

Зазначена послідовність включення частин тіла до ударного руху підтверджується також науковими дослідженнями біодинамічних особливостей ударних рухів у боксі [9].

Наприклад, З. М. Хусяйнов [8] зазначив, що силова характеристика удару на 39 % залежить від зусиль м'язів ноги, на 37 % – від зусиль м'язів тулуба і лише на 24 % – від зусиль м'язів руки.

Фундаментальні основи техніки завдання ударів відзначено в працях різних авторів – провідних спортсменів і тренерів із боксу.

Ю. Б. Никифоров [6] відзначає, що джерелом сили та різкості удару є обертальний рух тулуба із переміщенням центра тяжіння з однієї ноги на іншу. Саме це є джерелом центробіжної сили всіх видів удару. Рука в ударі взагалі відіграє останню роль. Під час удару використовується кидок маси всього тіла в напрямку удару.

Г. О. Джероян [4] стверджує, що вся маса тіла не може бути вкладена в удар за причини амортизуючої дії суглобів. Головне, на його думку, – це складання швидкостей різних частин тіла (стопи, гомілокостапа, ікри, стегна, тазу, плечового пояса та руки).

На думку К. В. Градополова [1], рух удару залежить від поштовху правої ноги, яка спрямовує тіло вперед з одночасним обертанням тулуба справа наліво (так званім “скручуванням”).

Опис техніки прямого удару лівою трикратного чемпіона Європи та чемпіона Англії серед професіоналів Дея Дауера [2] цілком збігається з точкою зору на координацію руху прямих ударів Б. С. Денисова [3], який наголошує, що первинну швидкість удару надає поштовх носка правої ноги. У цьому випадку зростає швидкість та сила удару шляхом перенесення ваги тіла вперед з одночасним виносом лівої ноги.

Торкання кулака з ціллю повинно трохи випередити постановку лівої ноги на підлогу, тоді вага тіла й уся інерція його руху цілком укладається в удар. Якщо ліва нога випередить ліву руку та знайде точку опори на мить раніше, ніж кулак знайде ціль, значна частина сили удару “підє в підлогу”.

Кінцева фаза бойового положення кулака під час виконання прямого удару:

- позиція А – коли пальці звернені донизу паралельно підлозі;
- позиція Б – коли пальці стоять стовпчиком та вертикально підлозі;
- позиція В – кулак трохи перекручений.

Прямий удар у позиції В застосовується в тому випадку, коли:

- супротивник підсів досить низько;
- необхідно вдарити доверху, більш високого суперника, для того, щоб уникнути травми зап'ястного суглоба руки;
- коли боксер б'є через руку супротивника;
- коли боксер намагається своїм ударом обійти низько опущене плече супротивника, яке виступає засобом захисту від удару та використовується як підставка.

**Висновок.** Головними критеріями, що визначають можливість перемоги в боксі, є не тактика, а характер бійця. Люди, які вибрали для себе такий вид спорту, як бокс, повинні пам'ятати, що бокс вимагає повної самовіддачі фізичних і психічних сил. Вони мають володіти всіма необхідними рисами бійця, такими як воля до перемоги, холонокровність, психічна рівновага, рішучість і, найго-

ловніше, характер бійця. Є “бійці від природи”, яким заняття боксом даються порівняно легко й тому легко даються їм перші перемоги, проте не всі вони стають чемпіонами та досягають найвищих п’єдесталів пошани. Незважаючи на природну обдарованість, вони або не люблять бокс, або в них не вистачає терпіння, оскільки заняття боксом вимагають надзвичайно великої самовіддачі й дисципліни. На противагу такій категорії боксерів є інша категорія спортсменів, які, на відміну від перших, досягли найвищих результатів завдяки наполегливій праці, терпінню, великій самовіддачі та фанатичній любові й відданості цьому прекрасному виду спорту.

#### *Література*

1. Градополов К. В. Воспоминания боксера / К. В. Градополов. – М. : ФиС, 1972.
2. Дауер Д. Спадщина чемпіонів / Д. Дауер. – М. : [б. и.], 1992. – С. 26.
3. Денисов Б. С. Техника – основы мастерства в боксе / Б. С. Денисов. – М. : ФиС, 1957.
4. Джераян Г. О. Передзмагальна підготовка боксера / Г. О. Джераян, Н. А. Худадов. – М. : ФиС, 1971.
5. Кливленко В. М. Швидкість у боксі / В. М. Кливленко. – М. : ФиС, 1996.
6. Никифоров Ю. Б. Ефективність тренування боксерів / Ю. Б. Никифоров. – М. : ФиС, 1987.
7. Огуренков В. И. Левша в боксе / В. И. Огуренков. – М. : ФиС, 1959.
8. Хусьяйнов З. М. Тренування нокаутуючого удару у боксерів високої кваліфікації / З. М. Хусьяйнов. – М. : МЕІ, 1995.
9. Хусьяйнов З. М. Біодинаміка ударних рухів у боксі / З. М. Хусьяйнов, А. І. Гарамян. – М. : МВТУ, 1990.

Адреса для листування:

43 000, Луцьк, Київський майдан, 13/51.

Тел. 8 (03322) 3-22-46.

Статтю подано до редколегії

15.09.2009 р.