

Розділ 3. Теоретико-методичні основи спортивного тренування

УДК: 796.835: 477

В. І. Вихор – асистент кафедри здоров'я і фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки

Відпрацювання аперкоту 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 аперкоту (удара знизу) в професійному боксі.

Ключові слова: аперкот, сила удару, скачок, перемога.

Вихор В. І. Отработка апперкота в процессе подготовки боксера в профессиональном боксе. В статье проанализированы теоретические изложения и практический опыт отработки апперкота (удара снизу) в профессиональном боксе.

Ключевые слова: апперкот, сила удара, скачек, победа.

Vihor V. I. Working off Upper-Cut is in the Process of Preparation of Boxer in Professional Boxing. In the article theoretical expositions and practical experience of working off an upper-cut (to the blow from below) are analysed in the professional boxing.

Key words: upper-cut, force of blow, gallops, victory.

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми.

Постановка акцентованого удару в боксерів навіть дуже високої кваліфікації є складний та трудомісткий процес який потребує від спортсменів виконання значних обсягів одноманітного й монотонного навантаження. Це вимагає від спортсмена терпіння, працелюбності та наполегливості в намірі досягнення вершин у боксі.

Бокс – складний і мужній вид спорту – отримує все більше визнання не лише як ефективний засіб у справі різнобічного фізичного розвитку, але і як засіб морально-вольового та естетичного виховання молоді. Тому сучасна система підготовки висококваліфікованих боксерів повинна сприяти, з одного боку, вирішенню прикладних завдань спорту загалом, тобто забезпечувати різнобічний і гармонійний розвиток, відмінне здоров'я та довголіття. З іншого боку, ця система повинна забезпечити комплексне розв'язання спеціальних завдань боксу: розвиток різнобічних навичок у миттєвій оцінці просторових, часових характеристик у градації зусиль, відпрацювання чіткої реакції у відповідь та точності координованих рухів в умовах їх варіативного застосування й складних обставин [1].

Мета дослідження – систематизувати теоретичні дані стосовно відпрацювання аперкоту в процесі підготовки боксера в професійному боксі.

Організація та методи досліджень. Для розв'язання поставлених завдань ми використовували методи отримання ретроспективної інформації, теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Аперкот – це удар, спрямований знизу доверху, під час нанесення якого пальці кулака повернуті до боксера, який наносить цей удар. Є два різновиди його виконання [5]:

- коли удар виконується із перенесенням ваги тіла на ногу одноіменну до руки, яка наносить удар;
- удар виконується із перенесенням ваги тіла на різноіменну ногу.

У обох варіантах рухи руки, яка наносить удар, і частково тулуба майже аналогічні, проте рухи ніг відрізняються.

Під час виконання аперкоту лівою рукою вага тіла поштовхом носка правої ноги переноситься на ліву ногу. Носок і стегно лівої ноги, зі свого боку, роблять поштовх доверху, нога в лівому коліні розгинається, тулуб, обертаючись зліва-направо, різко випрямляється. Боксер виносить ліве плече вперед, лівий кулак повертає пальцями до грудей і спрямовує його знизу доверху. Усе тіло наче підкидається пружним рухом лівої ноги, скеровується в напрямку удару. Те саме відбувається тоді, коли аперкот виконується із кроком уліво-вперед. При цьому, як тільки ліва нога зробить крок, вона одразу ж починає поштовх. Під час правого аперкоту весь порядок дій відповідно змінюється.

Аперкот правою має свою особливість. Під час його виконання тулуб обертається справа-наліво, проте в мить нанесення самого удару не схиляється, скручуючись як під час виконання хука, а навпаки, зусиллям поперекових м'язів розпрямлюється ривком. Вага тіла переноситься на ліву ногу. У момент перенесення ваги обидві ноги розгинаються в колінах і підіймаються на носки, допомагаючи різкому розпрямленню тулуба.

Під час виконання лівого аперкоту вага тіла переноситься на праву ногу, тулуб повертається зліва-направо, потім відбувається піднімання на носки й енергійний поштовх ногами.

Аперкоти слугують головним атакуючим (наступальним) засобом під час інфайтингу (ближнього бою). Проте вони з успіхом можуть використовуватися як зустрічні контрудари на атаку супротивника прямим лівим ударом. Лівий аперкот з успіхом застосовується як контрудар під час атаки супротивника правим хуком. При цьому найкраще “пірнути” під руку суперника, яка б'є, й одразу ж нанести удар (аперкот).

Розрізняють два види аперкотів: довгий та короткий. Довгий аперкот – це щось середнє між хуком (боковим ударом) і самим аперкотом, він іде по діагоналі в напрямку тулуба супротивника й спрямований зазвичай йому в щелепу. Проте короткий аперкот набагато ефективніший, тому що, наносячи довгий аперкот, боксери залишаються не захищеними від контрудару.

Тверда врівноважена позиція – одна з головних умов, що забезпечує точність удару. Тому боксер має приділяти багато уваги вмінню переміщувати вагу тіла з однієї ноги на іншу різними методами. Від цього залежать точність і сила удару. Головна мета тренувань – досягти чіткої координації рухів рук, ніг і тулуба.

Удар знизу наноситься зігнутою у лікті рукою як у голову, так і в тулуб. Удар знизу краще використовувати як контрудар у поєднанні із захистом проти атакуючих дій із боку супротивника або під час виконання власної атаки, проте обов'язково доповнюючи ним прямі чи бокові удари.

Починати атаку з удару знизу дуже небезпечно, тому що супротивник легко може випередити таку атаку своїми зустрічними ударами. Найраціональніше їх наносити знизу після „пірнання” або ухилення, а також під час розвитку атаки чи контратаки слідом за прямими або боковими ударами.

Траєкторія удару знизу спрямовується не просто доверху, а вперед-доверху. Під час нанесення удару знизу в тулуб кут напрямку траєкторії удару має приблизно 15–30°, а в момент удару знизу в голову – 30–45°.

Особливу увагу в процесі вивчення та відпрацювання удару знизу слід звернути на таке положення спортсмена:

- у момент нанесення удару кулак руки, яка його наносить, і стопа опорної ноги мають бути розміщені приблизно в одній площині;

- плече руки, яка наносить удар, прикриває підборіддя з однієї сторони, а кулак вільної руки – з іншої;

- удар наноситься майже без замаху, тобто рух кулака має слідувати до цілі найкоротшою траєкторією;

- вага тіла під час нанесення удару знизу переноситься на різнойменну ногу: під час нанесення удару правою рукою – на ліву ногу, лівою – на праву ногу.

Після нанесення удару рука повертається у вихідне положення найкоротшою траєкторією.

Аперкот є чудовим ударом, тому що від нього надзвичайно важко захищатися. Він застосовується в ближньому бою, коли боксер розміщений усередині позиції супротивника, у безпосередньому наближенні від його тіла. Звичайно, є і захист від аперкоту. Наприклад, під час нанесення аперкоту в голову супротивник може захиститися підставленням під удар долоні. Від аперкоту в тулуб захищаються методом “подвійного ліктьового захисту”, а також супротивник може накласти свої рукавички на ліктьові згини рук атакуючого боксера, чим значно обмежуються його рухи.

Джейк Туллі – чемпіон Великобританії в надлегкій вазі – зазначає, що аперкот – один із незаслужено забутих ударів у британському боксі. Його увага приділена правому аперкоту. “Якщо ви, – наголошує спортсмен, – полюбите правий аперкот і зробите його своїм головним ударом, то навчіться тактики його використання. Обов’язковою умовою при цьому є стиль боксування і фізичні якості свого супротивника. Наприклад, якщо перед вами боксер, який тримається у прямій класичній стійці і весь час атакує вас прямими ударами в голову, то не поспішайте зі своїм аперкотом, особливо в щелепу. Намагайтеся спочатку ввійти в ближній бій, добре «промасуйте» його короткими хуками та аперкотами в тулуб, а потім, коли він опустить голову, застосуйте улюблений удар” [4].

Особливо важливо визначити для свого ударного аперкоту правильну ціль. Якщо ваш супротивник вищий на зріст, то не “полюйте” за його щелепою, оскільки можете легко промахнутися й уже тоді не сподівайтесь на успіх. Супротивник використає вашу помилку. У цьому випадку ваші головні цілі – серце, печінка та сонячне сплетіння. Проте свій коронний удар слід ретельно тримати в таємниці від супротивника. Звичайно, готуючись до бою з вами, він чудово знає про нього. Ваша мета – ретельно замаскувати такий удар і вдарити в той момент, коли супротивник цього не очікує. Задля цього слід працювати серіями ударів, вибудовуючи з них різноманітні комбінації, наприклад, правий аперкот у голову, лівий аперкот у тулуб. Вага тіла переноситься на праву ногу. Секрет успіху полягає в тому, що супротивник не знає, у який з аперкотів ви закладете динаміт [9].

Гострий розум, тактика й правильний розрахунок вирішують долю боксера на ринзі. Щоб досягти успіху в цьому незвичайному виді спорту, слід володіти всіма необхідними якостями бійця, а саме: психічною врівноваженістю, терпимістю, рішучістю, холоднокрівністю, волею до перемоги, фанатичною любов’ю та відданістю спорту.

Джек Демпсі, неодноразовий чемпіон світу, який входить до першої десятки списку найкращих важковаговиків, зазначає: “Чемпіон – це той, хто встає, навіть коли він не може” [9].

Закони формування вищої спортивної майстерності.

– закон “коронної” атакуючої дії. Без наявності в арсеналі боксера коронних атакуючих дій не може бути майстра спорту міжнародної кваліфікації;

– закон варіативності та стабільності коронних атакуючих дій. Початковий компонент атакуючої дії (тактичні підготовки, відволікання) максимально варіативний (безліч засобів відволікання супротивника), а той який повинен бути засобом нанесення удару, мінімально варіативний, тобто стабільний;

– закон повторення без повторень. Навіть найпростішу дію людина виконує кожен раз інакше. Отже, формування навичок єдиноборства залежить не просто від кількості повторень, а від кількості повторень у різноманітних умовах, які поступово наближуються до умов змагання [8];

– закон комбінацій. Його сутність зводиться до того, що комбінація завжди починається з коронної атаки, тому без наявності в арсеналі боксера коронних атакуючих дій не може бути й комбінованого стилю.

Висновки та перспективи подальших досліджень.

Аперкот – це удар, спрямований знизу доверху, під час нанесення якого пальці кулака повернуті до боксера, який виконує цей удар. Він слугує головним атакуючим (наступальним) засобом під час ближнього бою. Розрізняють два види аперкотів: довгий і короткий. Удар має свої особливості, які проявляються в положенні тулуба, розподілі ваги тіла та позиції ніг.

Особливу увагу під час вивчення й відпрацювання удару знизу слід звернути на такі положення спортсмена: у момент нанесення удару кулак руки, яка його наносить, і стопа опорної ноги мають бути розміщені приблизно в одній площині; плече руки, що наносить удар, прикриває підборіддя з однієї сторони, а кулак вільної руки – з іншої; удар наноситься майже без замаху – рух кулака має слідувати до цілі найкоротшою траєкторією; вага тіла під час нанесення удару знизу переноситься на різнойменну ногу (під час нанесення удару правою рукою – на ліву ногу, лівою – на праву ногу).

Отже, відпрацювання аперкоту в процесі підготовки боксера в професійному спорті є перспективним у плані подальших досліджень.

Література

1. Градополов К. В. Воспоминания боксера / Градополов К. В. – М. : ФиС, 1972.
2. Дауер Д. Спадщина чемпіонів / Дауер Д. – М. : [б. и.], 1992. – С. 26.
3. Денисов Б. С. Техника – основы мастерства в боксе / Денисов Б. С. – М. : ФиС, 1957.
4. Джераян Г. О. Передзмагальна підготовка боксера / Г. О. Джераян, Н. А. Худадов. – М. : Фізкультура и спорт, 1971.
5. Кливленко В. М. Швидкість у боксі / Кливленко В. М. – М. : Фізкультура і спорт, 1996.

6. Никіфоров Ю. Б. Ефективність тренування боксерів / Никіфоров Ю. Б. – М. : Фізкультура і спорт, 1987.
7. Огуренков В. И. Левша в боксе / Огуренков В. И. – М. : ФиС, 1959.
8. Хусяйнов З. М. Тренування нокаутуючого удару у боксерів високої кваліфікації / Хусяйнов З. М. – М. : МЕІ, 1995.
9. Хусяйнов З. М., Гарамян А. І. Біодинаміка ударних рухів у боксі / З. М. Хусяйнов, А. І. Гарамян. – М. : МВТУ, 1990.
10. Jack Dempsey. Championship Fighting. Explosive Punching and Aggressive Defense by Jack Dempsey, 1950, First Edition.

Адреса для листування:

43 000, Луцьк, Київський майдан, 13, кв. 51.
Тел. 8 (03322) 3-22-46.

Статтю подано до редколегії
15.09.2008 р.