

Виллюйск/Виллюйский Методическая разработка **“Методика выполнения тактических ударов на занятиях бокса”**

Одним мощным попаданием можно досрочно закончить поединок, а неправильная техника чревата травмой. Давайте, рассмотрим какие удары имеются в боксе, чем они различаются и как правильно выполняются.

Удары в боксе:

- 1.Прямой удар (джеб)
2. Прямой удар дальней рукой (кросс)
3. Боковой удар (хук)
4. Мощный удар снизу (апперкот)
5. Фланговый удар (свинг)
6. Удар над перчатками (оверхенд)

Что нужно знать об ударах?

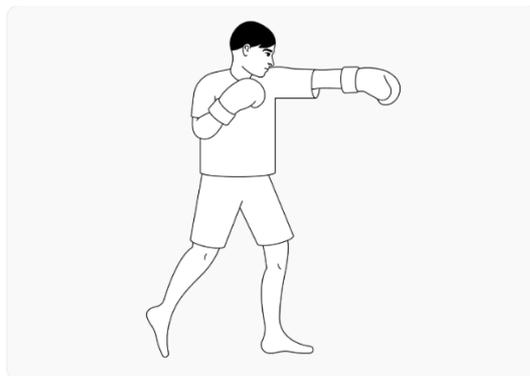
Существует четыре классических удара: прямой удар (джеб), прямой удар дальней рукой (кросс), мощный удар снизу (апперкот) и боковой удар (хук). Их наносят как по отдельности, так и в комбинациях. На всех рисунках в тексте показана техника исполнения в левосторонней стойке: боксер разворачивает корпус левой стороной к сопернику и выдвигает вперед левые ногу и руку. В современном боксе встречаются и гибридные удары. Ведутся споры, выносить их в отдельную категорию или считать разновидностью классических ударов. Два самых гибридных удара- это удар над перчатками (оверхенд) и фланговый удар(свинг).

Прямой удар (джеб).

Базовый удар в боксе, название которого переводится с английского как «тычок». Новички изучают его в первую очередь, а профессионалы постоянно применяют на ринге.

Джеб используют как отдельно, так и в сложных комбинациях. Он не требует замаха, поэтому не несет в себе нокаутирующей мощи и не тратит много энергии. Обычно используется, чтобы удерживать оппонента на дистанции и определять его слабые места.

Как наносится. Без замаха ближней к сопернику рукой. Спортсмен переносит центр тяжести на переднюю ногу, пятку дальней поднимает и одновременно выбрасывает переднюю руку. Во время удара кулак разворачивается ладонью в пол, а рука создает вкручивающий эффект.



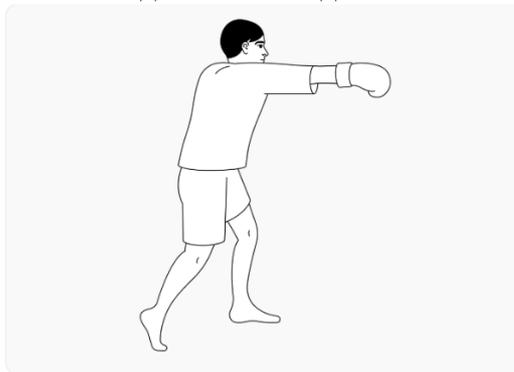
Подбородок прижат к груди, свободная рука прикрывает голову от встречного удара. Важно, чтобы корпус не заваливался вперед и подбородок не выходил дальше передней ноги. Если не уследить за этим, есть риск потерять равновесие, неправильно выполнить удар и получить травму или позволить сопернику перехватить инициативу.

Прямой удар дальней рукой (кросс)

Мощный удар, который может отправить оппонента в нокаут. Иногда кросс называют перекрестным ударом. Он получил название от английского слова cross из-за техники выполнения: рука атакующего проходит над ближней рукой соперника, что образует крест. Чаще всего кросс завершает комбинации. Например, в классической двойке он следует за джебом. Кросс можно использовать и как одиночный удар- особенно во время контратаки, когда соперник открывает голову или корпус.

Как наносится. Дальней от соперника рукой. Вес тела переносится на переднюю ногу, плечо атакующей руки и корпус разворачиваются, а задняя стопа приподнимается на мысок. Ударная рука максимально вытягивается вперед.

После попадания спортсмен отталкивается передней ногой и возвращается в исходное положение. Есть вариант кросса, когда при атаке боксер делает шаг вперед ближней к сопернику ногой — такая техника добавит нападению силы.



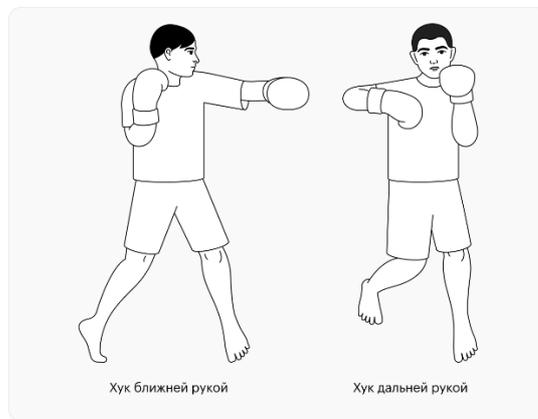
Кросс занимает больше времени, чем прямой удар (джеб). Соперник может предсказать его и подготовиться, если оттягивать дальнюю руку перед атакой. Крайне важно рассчитывать расстояние: высок риск потерять равновесие и навалиться на оппонента. При потере баланса будет тяжело вернуться в исходное положение и защитить голову от контратаки.

Боковой удар (хук)

Один из самых сложных ударов в боксе. Боковой удар используют на короткой или средней дистанции отдельно или в комбинациях.

Название переводится с английского как «крюк» — его напоминает согнутая во время атаки рука.

Как наносится. Сбоку согнутой в локте рукой без замаха. В ударе ближней к сопернику рукой центр тяжести переносится на переднюю ногу, а локоть сгибается под прямым углом. Одновременно с этим передняя стопа поворачивается внутрь под углом 90 градусов, таз и корпус разворачиваются- и наносится удар. Для атаки дальней рукой сначала нужно согнуть заднюю ногу в колене и приподнять пятку, а затем выполнить те же действия.



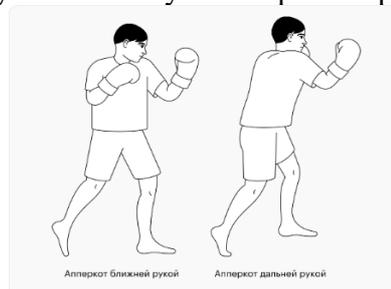
Основа бокового удара-синхронный поворот корпуса и руки. Правильно выполненное движение усилит боковой удар и превратит его в эффективный и нокаутирующий удар. Если неправильно согнуть локоть или расположить кисть, можно не только лишиться атаку мощи, но и повредить руку. При слишком резком развороте корпуса есть риск травмировать колени или плечи. Без подготовки не стоит отрабатывать прием в полную силу на груше и других снарядах.

Мощный удар снизу (апперкот)

Название можно перевести с английского как «резанный вверх». Это эффективный и очень опасный удар, наносится снизу-из слепой для оппонента зоны.

Попадания по животу и солнечному сплетению могут сбить дыхание соперника и выбить его из равновесия, а мощный удар в подбородок-закончиться нокаутом.

Как наносится. По вертикальной траектории снизу вверх. Перед апперкотом необходимо согнуть колени, слегка опустить атакующую руку и держать ее под прямым углом. При исполнении - оттолкнуться стопами от пола, разогнуть колени, повернуть корпус в сторону удара и направить кулак в голову или торс соперника.

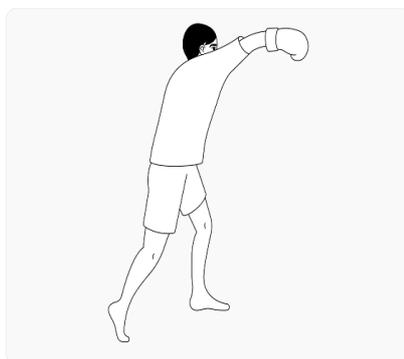


Апперкот наиболее эффективен вблизи, когда оппонент не видит движения бьющей руки, а его корпус и голова находятся в зоне досягаемости. На средней и дальней дистанциях удар менее эффективен: он теряет мощь, а соперник видит подготовку и может контратаковать.

Фланговый удар (свинг)

В современном боксе фланговый удар обычно не выносят в отдельную категорию. Его часто называют разновидностью хука, хотя этот удар намного мощнее из-за размашистой амплитуды движения руки. Он получил название от английского swing — «качели».

Боксеры используют фланговый удар во время добивания соперника или когда тот уже выдохся. Он считается крайне эффективным и нокаутирующим, но из-за долгого замаха оставляет атакующего без защиты и повышает вероятность контратаки.

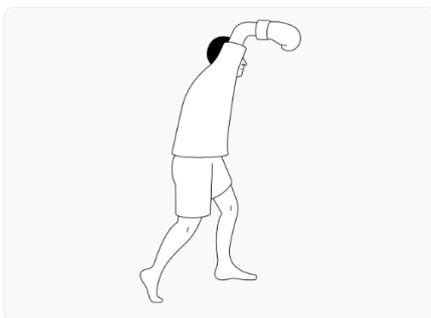


Как наносится. Техника похожа на боковой удар, но имеет несколько существенных отличий. Фланговый удар наносится с дальней дистанции, а атакующая рука вытягивается вперед. При этом она закручивается: в момент удара большой палец кулака направлен вниз, а локоть — вверх.

Удар над перчатками (оверхенд)

Часто рассматривается как разновидность хука или кросса. Вне бокса удар над перчатками активно используют бойцы смешанных единоборств, которые не обладают боксерской техникой или проигрывают сопернику в росте. Удар наносится сверху вниз, из-за чего получил английское название overhand - «через руку».

Чаще всего им заканчивают комбинации. Например, несколько джебов могут отвлечь оппонента, а завершающий удар над перчатками пробьет раскрытую защиту. Его мощь используют и для контратаки одиночным ударом - например, когда соперник возвращает руку в исходное положение после хука или кросса.



Как наносится. Сверху вниз дальней рукой после замаха. Техника напоминает кросс, но в отличие от него оверхенд идет не по прямой линии, а по дуге над обеими перчатками соперника.

Важно правильно подобрать расстояние. Если оппонент находится слишком близко, удар потеряет амплитуду и силу. Если соперник чересчур далеко, попытка нанести оверхенд может выбить атакующего из равновесия и позволит оппоненту контратаковать.