

Багдасарян Николай Гарезинович

тренер-преподаватель

МАУ ДО СШ «Сывлӑх»

с. Моргауши, Чувашская Республика

ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА С ЛЕВШЕЙ-БОКСЁРОМ: ПРАКТИКУМ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ В КОНТЕКСТЕ РЕСПУБЛИКАНСКОГО ЧЕМПИОНАТА

***Аннотация:** в статье поднимается проблема ведения боя против леворукого боксера, анализируются основные трудности, с которыми сталкивается спортсмен-правша при встрече с «зеркальным» противником. Автор подробно рассматривает тактические особенности левши в ринге: подвижность передней ноги, стремление занять выгодную позицию для удара по печени, а также типичные ошибки правшей, такие как излишнее давление и потеря дистанции. Основное содержание статьи посвящено конкретным контратакующим действиям: описаны защитные движения и серии ударов в ответ на атаки леворукого соперника.*

***Ключевые слова:** тактика боя, контратака, защитные действия, передвижение в ринге, удар по корпусу.*

Я уже ранее говорил своим воспитанникам на тренировках про леворуких боксеров, что неудобное зеркальное отражение самого себя, от которого, как от лома, нет приема. Давно это было. А между тем вопрос, «почему от левши в ринге проблем больше, чем от ипотеки, и, главное, что с ним делать и как бороться?», – остался открытым. Вы спросили – мы отвечаем.

Чем неудобен левша? Всем. В особенности тем, что приходится следить за его передней ногой. Она не стоит на месте, а постоянно двигается, топчется и крутится, изображая арабские письмена, пытаюсь зашагнуть за твою переднюю ногу. Потому что оттуда открывается вид на святая святых организма – печень. Собственно, туда он и пробьет сильной рукой, если отвоюет территории по левую сторону от тебя.

Затем левша повторит действие несколько раз, а уже потом, когда правша на подсознательном уровне ожидает удар в печень (но не ожидает подвоха), опустит руку, дабы прикрыть отвечающий за синтез крови орган, тут же получит в челюсть, которую бездумно оставил открытой. Game Over, господа присяжные заседатели.

Чтобы подобного и многого другого впредь не случалось, мы рассмотрим контратакующие комбинации на каждый возможный выпад левши и расскажем, как нивелировать преимущество леворукого оппонента в бою.

Передвижение.

Пожалуй, самая распространенная ошибка правши в работе с левшой. Незачем идти вперед, словно ледокол во льдах, потому что ничего, кроме надоедливого правого прямого, там не будет. Зачем понапрасну истязать себя? Необходимо держать дистанцию и сидеть на задней ноге, потому что в такой позиции не возникает проблем с разрывом дистанции, когда левша идет на сближение.

Зато появляется замечательная возможность атаковать в удобный для себя момент.

Позиция.

То, о чем мы говорили выше, указывая на возможность левши зашагнуть за переднюю ногу правши, отлично работает и в противоположную сторону. Это такая же его ахиллесова пята, как и твоя. Но тут важен практический навык: чем больше повторяешь – тем выше шансы на успех и победу. Смысл в том, чтобы зашагнуть за переднюю ногу оппонента, нанести удар по корпусу передней рукой, затем уйти вправо и бросить акцентированный удар задней рукой в голову. Если все исполнить верно, то получится достаточно красиво.

От правого прямого.

Защитное действие 1: уклон с правым прямым в туловище и в голову.

Практически каждая атака левши начинается с передней правой руки. Если не работать корпусом и не смещаться влево, а бездумно идти вперед, то, спраши-

вается, откуда ты такой вообще взялся? Чтоб не пасть жертвой леворукого оппонента, напропуская передних правых, необходимо выполнить защитное действие, отклонившись влево, затем атаковать задней рукой в голову или корпус.

Защитное действие 2: уклон с левым прямым в туловище и в голову.

В той же манере можно успешно защититься от правого прямого, а затем нанести контратакующий удар левой рукой в голову или тельце оппонента.

Защитное действие 3: уклон с левым снизу.

Еще один неплохой вариант развить успешную контратакующую серию – уклониться от 100500 прямого правого левши и довести левый снизу до корпуса противника.

Защитное действие 4: уклон с правым снизу.

Уход от прямого правого вправо, после чего контратака в виде правого снизу в корпус.

Защитное действие 5: уклон с левым боковым.

Ничего нового, кроме того, что теперь после ухода влево задача познакомить левшу со своим левым боковым.

Защитное действие 6: уклон с правым боковым.

Если сам еще не догадался, то в данном случае необходим уклон вправо, после чего в игру вступает правый боковой.

Естественно, это далеко не все примы, которые можно использовать для работы с непривычным и неудобным соперником в лице левши. В следующей части материала мы поведаем о других тонкостях боя против леворукого оппонента и расскажем, как проводить эффективные комбинации с нетипичным боксером.

Список литературы

1. Рассказова И.А. Валерий Попеченко. Первый во всем / И.А. Рассказова. – М.: ПЦ ДИНАМО, 2022. – 384 с.
2. Флимонов В.И. БОКС. Теория и практика / В.И. Флимонов. – М.: Инсан, 2021. – 776 с.

3. Флимонов В.И. Современная система подготовки боксеров / В.И. Флимонов. – М.: Инсан, 2009. – 480 с.

4. Градополов К.В. БОКС / К.В. Градополов.