УДК 796.83:796.015

Условия и способы противодействия боксеру с агрессивной манерой ведения боя в условиях соревнований

Ю.М. Прохоров
Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»

Уровень развития современного бокса предъявляет высокие требования к профессиональной компетенции боксера, так как соревновательные поединки проходят в быстром темпе, характеризуются большим количеством ударов, доминированием агрессивной манеры ведения боя на ринге. При таких обстоятельствах практические умения и навыки противодействия агрессивным действиям противника, ведения встречного боя являются важным условием спортивных достижений.

Цель статьи – выявить и научно обосновать факторы эффективного противодействия агрессивной тактике в условиях вольного боя боксеров на ринге.

Материал и методы. *В качестве материала и методов исследования выступили методологические основания инновационных и традиционных технологий подготовки боксеров, анализ результатов выступлений боксеров на международных и республиканских соревнованиях, собственный практический опыт занятий боксом и др.*

Результаты и их обсуждение. *Практические умения боксера использовать различные положения боевой стойки с учетом сложившихся обстоятельств и ситуативных изменений, рациональность его передвижений и чистота технического выполнения встречных ударов обеспечивают активное противоборство, и это наиболее оптимальный путь к победе, высоким спортивным достижениям.*

Заключение. *Широкий комплекс технических действий позволяет боксеру сохранять остроту поединка, перехватывать инициативу, остановить агрессивного противника, нанести нокаутирующий удар. Ошибки и пробелы технического мастерства трудно устранимы в элитной группе боксеров.*

Ключевые слова: *боевая стойка боксера, школа бокса, агрессивная манера ведения боя, условия противодействия агрессивной тактике боксера, встречные удары: удары «сайд-степ» и удары «вразрез».*

Conditions and Ways of Counteracting a Boxer with an Aggressive Manner of Fighting in Competition

Yu.M. Prokhorov
Educational Establishment «Vitebsk State P.M. Masherov University»

The level of modern boxing development puts forward high demands to the professional competence of the boxer since fights take place at high speed, are characterized by large amount of punches, dominance of aggressive manner of combat in the ring. Thus, practical skills of counteracting aggressive acts of the opponent, oncoming fight are an important condition of sport achievements.

The purpose of the research is to find out and scientifically substantiate factors of efficient counteracting the aggressive tactics in the conditions of free fight of boxers in the ring.

Material and methods*. As material and methods of the research the methodological bases of innovative and traditional technologies of training boxers, analysis of results of boxer fights at international and national competitions, the author's own practical bowing experience etc were used.*

Findings and their discussion. *A boxer's practical skills to use various positions of the fighting stance taking into account the circumstances and situational changes, rationality of his movements and clearness of technical performance of oncoming fight, provide active combat and this is the most optimal way to winning, to high sport achievement.*

Conclusion. *A broad complex of technical acts makes it possible for the boxer to keep up the sharpness of the combat, to intercept initiative, to stop the aggressive opponent, to KO him. Mistakes and gaps of the technical skill are difficult to delete in the elite group of boxers.*

Key words: *boxer's fighting stance, boxing school, aggressive manner of fight, conditions of counteracting the aggressive tactics of the boxer, oncoming punches: side-step punches and «apart» punches.*

Репозиторий ВГУ

Бокс, сохраняя традиционные характеристики кулачного боя по определенным правилам, активно совершенствуется и развивается. Широкая популярность бокса как олимпийского вида спорта предопределяет высокую конкуренцию среди участников официальных международных соревнований, а международная ассоциация любительского бокса AIBA насчитывает более 200 национальных федераций.

Анализируя бои международного уровня, с сожалением приходится констатировать, что ушли в прошлое ранее известные национальные школы бокса, характеризующиеся доминированием той или иной манеры ведения боя. Например, кубинская школа, где боксеры среднего уровня технической подготовки добивались преимущества за счет морально-волевых качеств; литовская школа, когда технические действия классического выполнения приемов позволяли спортсмену добиться очевидного преимущества; советская школа, опосредовавшая активную наступательную доктрину в сочетании с хорошей физической подготовкой [1].

Отсутствие национальной школы бокса в республике приводит к нестабильности выступлений национальной сборной команды, хотя отдельные отечественные боксеры имеют высокие спортивные достижения – олимпийские медали: золото В. Яновского (тренеры В.Г. Кондратенко и Э.А. Янушковский, г. Сеул, 1988 г.) и серебро В. Зуева (тренер А.К. Колчин, г. Афины, 2004 г.) – оба боксеры из г. Витебска и бронза М. Арипгаджиева (тренер М. Абдулабеков, г. Афины, 2004 г.). Ученик В.П. Баранова (г. Гомель) Ю. Торбек завоевал серебряную медаль Кубка мира (1981 г.), воспитанник тренера А.М. Котлярова А. Банин из г. Могилева удостоен бронзовой медали Кубка мира в 1990 году; чемпионами СССР становились В. Коган (1947 г.), В. Ботвинник (1959 г.), А. Засухин (1961 г.), А. Березюк (1972 и 1974 гг.), А. Юков (1983 г.), В. Яновский (1987 и 1988 гг.) [2; 3].

Современный бокс – это агрессивный, плотный бой с большим количеством ударов. В таких условиях спортсмен вынужден активно защищаться, атаковать и контратаковать, встречать противника в течение всего поединка, что требует повышения практических умений и навыков, технического мастерства боксера во время работы в условиях высокой психофизической нагрузки в течение всего поединка. Практика соревнований показывает: можно выдержать мощнейший удар, если его ожидаешь и видишь, но легко попасть в глубокий нокаут от слабого удара, который не ожидал и не видел [4].

В настоящее время в специальной литературе имеется широкий перечень технико-тактических средств ведения боя, однако системный подход к решению специализированных задач противодействия с учетом специфических особенностей, индивидуальных особенностей противника, его манеры ведения боя остается недостаточно разработанным.

Цель статьи – выявить и научно обосновать факторы эффективного противодействия агрессивной тактике в условиях вольного боя боксеров на ринге.

Материал и методы. В качестве материала и методов исследования выступили методологические основания инновационных и традиционных технологий подготовки боксеров, анализ результатов выступлений боксеров на международных и республиканских соревнованиях, собственный практический опыт занятий боксом и др.

Результаты и их обсуждение. Бой на ринге характеризуется беспрерывной изменчивостью движений и боевых ситуаций. В этих условиях важно постоянно сохранять наиболее удобное положение для ситуативного реагирования, т.е. для нападения или обороны – «боевая стойка боксера». Она должна обеспечивать: 1) хороший обзор противника и создавать противнику неудобство для проведения атакующих действий; 2) возможность эффективного выполнения собственно защитных или атакующих действий; 3) устойчивость и равновесие тела; 4) легкость, удобство и свободу передвижений в любую сторону в случае необходимости (рис. 1–2).

Рис. 1.

В качестве важных показателей классической боевой стойки выступают следующие характеристики:

1. Голова опущена вниз и повернута влево, прямо на противника, подбородок прижат к груди, взгляд исподлобья.

2. Левая рука выдвинута вперед, в локтевом суставе угол составляет 110–130° и чуть отведена влево, чтобы не затруднять обзор и видимость противника.

3. Кулак левой руки (его верхняя часть) находится на уровне брови. Правый кулак касается подбородка, прикрывает его и нижнюю часть лица. Кисти обеих рук подвернуты вовнутрь, в сторону ладоней.

4. Левое плечо чуть приподнято вверх. Оно прикрывает левую сторону подбородка. Правое – расслаблено и чуть опущено вниз.

5. Локоть левой руки не должен быть далеко отведен в сторону, необходимо сохранять положение руки, близкое к вертикальному, закрывая линию удара в туловище.

Рис. 2.

6. Правый локоть прижат к правой стороне туловища и защищает область расположения печени.

Репозиторий ВГУ

7. Спина сутулая, плечи чуть сведены друг к другу. Грудь спрятана между плечами.

8. Туловище повернуто вправо. Живот слегка напряжен и подобран.

9. Ступни обеих ног повернуты вправо (левая 35–33°, правая стопа – чуть больше 65–75°). Пятки левой (опорная, расположенная впереди) и правой (толчковая, стоящая сзади) ног чуть приподняты и пола не касаются. Ноги расположены на удобном расстоянии друг от друга, приблизительно на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, правая нога – чуть больше левой и на нее смещен центр тяжести [5].

Современный уровень технического мастерства боксера настолько велик, что тактика «избегания столкновений» за счет легкости передвижений, при сохранении дальней дистанции, обречена на провал. Независимо от того, каков сам боксер или его противник (высокий или низкий, агрессор или контровик), ему приходится принимать бой на средней и ближней дистанциях, часто в условиях ограниченного пространства: у канатов, в углу ринга. В этих обстоятельствах положение классической стойки теряет свою надежность. В такой ситуации мы, с учетом опыта, не рекомендуем «рубиться», находясь в стойке, отвечать ударом на удар. В такой ситуации целесообразно прибегнуть к варианту «глухой защиты» (рис. 3).

Рис. 3.

«Глухая защита» – это защитный вариант боевой стойки боксера, которая обеспечивает надежное укрытие и позволяет ему безопасно находиться в зоне нанесения ударов. Переход с классической стойки на дальней дистанции в положение глухой защиты осуществляется следующим образом: отталкиваясь опорной ногой назад, толчковой ногой (стоящей сзади) делаем широкий шаг назад; переносим вес тела на переднюю ногу, которая выпрямляется в коленном суставе, и пятку ставим на пол – опора на всю стопу; туловище наклоняем вперед, как можно ближе к противнику, но не дальше носка впереди стоящей ноги; кулаки прижаты к височным ямкам, соответственно правый к правой ямке, а левый к левой: локти свободно, вертикально свисают вниз, т.е. отведены от туловища. В общем виде – печень как можно дальше от противника, а голова – как можно ближе. В этом положении ноги играют роль «жесткой опоры», а туловище остается подвижным. Положение «глухой защиты» – это также активный вариант противодействия, и здесь боксер должен искать возможность активного противодействия. В таком положении, при атаке противника, отвечать нужно выборочно, как бы «выстреливая», «врезаясь» короткими ударами в голову. Хорошо зарекомендовала себя и практика контратакующих серийных действий стазу после атаки противника.

Рис. 4.

Противоположным варианту «глухой защиты» является путь опережения противника. В этом случае боксеру при сближении с противником следует выполнить «подсадку» вниз и начать свои атакующие действия ударами снизу, раньше, чем это сделает противник. При выборе варианта атаки положение классической стойки боксера также существенно изменяется: левая рука прижимается к левой височной ямке, а правая от подбородка поднимается к правой височной ямке, ноги сгибаются в коленных суставах, т.е. боксер как бы «ныряет» под удары противника и вес тела при этом распределяется на обе ноги. Данное положение удобно для выполнения атакующих действий, одиночным ударом или серией ударов.

Однако следует помнить, что во избежание случайных неприятностей, «выныривать», т.е. выпрямляться следует только после окончания ударов и разрыва ударной дистанции (рис. 4).

Рис. 5.

Существует еще один вариант реагирования на обострение ситуации боя. Часто, обычно ближе к окончанию боя, на фоне усталости боксер не может активно действовать и противодействовать агрессивной тактике противника. В таких обстоятельствах часто слышат выкрик: «вяжи противника, не давай ему работать». Этого можно достичь несколькими способами: а) за счет активного продвижения вперед навстречу противнику и прижимания своего туловища к его телу; б) давлением своих рук сверху на руки противника; в) держанием рук противника, т.е. «борьбы в стойке».

Такие действия запрещены правилами соревнований, но, как говорится, из двух зол выбирают меньшее, при этом их краткосрочность и чередование часто остаются долгое время безнаказанными со стороны рефери.

В этом варианте противоборства классическое положение боевой стойки боксера также оказывается ненадежным. При выборе этого варианта боксер выпрямляется – ноги и туловище прямые, вес тела смещается в сторону противника. Рекомендуется сделать шаг вперед толчковой ногой (стоящей сзади). Руки выпрямляются в локтевых суставах и накладываются сверху на руки противника. Туловище прижимается к туловищу противника, а голова к его плечу. За счет этих действий

Репозиторий ВГУ

противник лишается ударного пространства, т.е. расстояния для «разгона удара» и его руки теряют свободу движений (рис. 5).

Еще одним из важных способов реагирования на изменение обстоятельств боя является передвижение боксера по рингу. Известная в боксерском мире фраза, характеризующая манеру ведения боя одного из великих боксеров профессионального ринга Мухаммеда Али, «Порхает как бабочка, а жалит как пчела» и близкое к нему по смыслу высказывание «Ноги волка кормят» особенно актуальны для современного бокса.

В ринге боксер использует различные виды передвижений:

– «челнок» – мелкие скользящие прыжки на двух ногах вперед-назад, выполняемые без пауз и задержек;
– вышагивание – шаг вперед опорной и отшагивание – шаг назад толчковой ногой;
– скачок – длинный скользящий прыжок на двух ногах с сохранением положения ног, вперед или назад;
– приставной шаг: скользящие попеременные шаги вперед, назад, в стороны, по кругу.

Каждый из перечисленных видов передвижения специфичен и применяется в зависимости от конкретной ситуации боя. Во-первых, много времени в бою боксер проводит на дальней дистанции. И здесь, чтобы спортсмену не представлять статическую мишень, он применяет разные виды передвижений, так, челночные движения и вышагивание передней ногой вперед позволяют постоянно изменять дистанцию, сбивая «прицел» противника, усложняя ему выбор действия. В сочетании с синхронными движениями передней рукой такие движения специалисты называют «вызов противника», они затрудняют противнику ориентацию и выбор способа действия. Боксеру трудно отличить обманные действия от начальной фазы атакующих действий. Вызов, с одной стороны, провоцирует противника, заставляя его отступать и отдавать инициативу или атаковать, когда противник находится в позиции готовности – в боевой стойке. С другой стороны, он позволяет хорошо маскировать свои атакующие действия [6].

Технически челнок и вышагивание почти идентичны. В том и другом случаях выполняются:

– отталкивания вперед толчковой (сзади стоящей) ногой со смещением центра тяжести вперед на опорную ногу;

– при касании пола носком опорной ноги (расположенной ближе к противнику или двумя ногами при выполнении «челнока») боксер тут же выполняет отталкивание назад, тем самым восстанавливая исходное положение боевой стойки. Здесь важно не перегружать весом тела левую ногу, так, чтобы как можно быстрее оттолкнуться назад и «провалить» противника.

Передвижение вперед приставным шагом выполняется с опорной (впереди стоящей) ноги, которая делает скользящий шаг вперед и подшагивания толчковой ногой (стоящей сзади). При разрыве дистанции первый приставной, скользящий шаг выполняется толчковой (стоящей сзади) ногой, а затем выполняется подшагивание опорной (стоящей впереди) ногой. При продолжении движения вперед или назад вышеописанные циклы движений повторяются. В ситуациях, когда противник резко разрывает дистанцию и пытается отдохнуть, по нашему мнению, наиболее актуальным будет «бросок вперед». Данное техническое действие включает следующий комплекс движений: 1) сочетание мелких приставных шагов вперед: левой-правой-левой – своеобразный разгон; 2) поочередное отталкивание толчковой, а затем опорной ногой; 3) длинный скользящий «скачок» вперед с зашагиванием толчковой ноги вперед и приземление на правую, а затем на левую ногу, которая выдвигается вперед в зависимости от дистанции. Вес тела при приземлении смещается на толчковую ногу, и боксер принимает исходное положение. Опытный противник редко отступает, но делая несколько шагов назад, он смещается в сторону, лучше влево, так как, смещаясь вправо, он попадает в опасное положение для себя и удобное для атаки противника сильнейшей рукой – удара правой рукой в голову. С целью ограничения движений противника и прижатия его к канатам или к углу ринга преследование представлено приставными шагами в сторону, которые выполняются по аналогии с приставными шагами вперед и назад. Вправо движение начинается с шага правой ногой, а затем выполняется приставное подшагивание левой ногой. Смещение влево, наоборот, начинают с шага левой ногой, а подшагивание выполняется правой ногой.

При выполнении ударов боксер также выполняет специальные движения. Одиночный, атакующий прямой удар сильнейшей рукой с дальней дистанции выполняется с шагом вперед левой ногой и соответствующим разворотом туловища и опорной ноги справа налево. При этом ударное движение начинается с ног и синхронно-последовательным включением мышц туловища и рук. Идентичность выполнения данных движений распространяется на все виды ударов правой рукой: прямые, сбоку, снизу. С дальней дистанции делается шаг опорной ногой вперед, на средней и ближней дистанции шаг делать вперед необязательно. Однако мы считаем, что в данной ситуации следует выполнить «перешаг» опорной ногой, т.е. на месте. Этот элемент позволяет унифицировать выполнение группы технических действий таким образом, что независимо от дистанции и положений тела все удары правой рукой выполняются одинаково, что очень важно в условиях современного боя на ринге. Обязательным считаем и координационную синхронизацию всех ударных движений: рук, ног, туловища, мышечные усилий, которые должны заканчиваться одновременно в финальной стадии удара, т.е. в момент соприкосновения кулака с целью.

Репозиторий ВГУ

Одиночный атакующий удар левой рукой выполняется с применением вышагивания левой ногой или с применением прыжка (скачок) вперед на двух ногах. Скачок вперед следует применять, когда удар левой рукой является первым ударом комбинационного сочетания. Этот способ позволяет сохранить позицию готовности и эффективно выполнить следующий удар – удар правой рукой. При выполнении одиночного удара важным является время выхода с ударной дистанции, поэтому не следует перегружать весом левую ногу. Исключение имеет место при выполнении длинного акцентированного прямого удара левой рукой – «джеб». Этот удар выполняется при полном смещении веса тела на левую ногу и амплитудном увеличении движений корпусом и ударного действия рукой.

Серии ударов с продвижением вперед выполняются под разноименные ноги: удар правой рукой – шаг левой ногой и поворот туловища в сторону впереди стоящей ноги. При продолжении атаки левой рукой расстояние между ног сокращается за счет подшагивания правой ногой и обратного соответствующего разворота туловища и опорной ноги слева-направо. Одновременно выполняется ударное действие левой рукой. Удары назад – под одноименную ногу, т.е. шаг назад правой ногой выполняется одновременно с ударом правой рукой. Финальное положение после выполнения ударного действия должно быть то же, что и финальное положение удара правой рукой вперед – нога и туловище развернуты влево, левая рука у подбородка и т.д. При продолжении ударов левой рукой боксер выполняет отшагивание назад левой ногой одновременно с обратным разворотом ног и туловища в исходное положение. Таким образом, при выполнении серии ударов боксер восстанавливает исходное положение после второго удара. При продвижении вперед на один шаг – под разноименные, а при движении назад под одноименные ноги. При выполнении третьего и четвертого ударов цикл движений повторяется, а смещение будет уже на два шага вперед или назад и т.д.

При исследовании вопросов передвижения боксеров на ринге нами было установлено, что ряд известных боксеров из г. Витебска (В. Яновский, Ю. Прохоров, Н. Тимкин, В. Масюк и др.) на практике применяли еще один из видов передвижений – «амортизационно-пружинистую гребенку», который, как и челнок, представляет мелкие прыжковые движения, только не вперед-назад, а вверх-вниз. Находясь на ударной дистанции, применяя такой вид передвижений, боксер как бы провоцировал противника к активным действиям, сокращая ему время для принятия решения и выбора способа реагирования, увеличивая, повышая тем самым плотность боя и сохраняя позицию готовности для нападения или обороны, в зависимости от обстоятельств боя на ринге [7].

Возможным вариантом смещения боксера является и прыжковый шаг в сторону с разворотом туловища и дальнейшим отрывом от противника приставным шагом «сайд-степ». «Прыжковый шаг» – широкий шаг, в результате которого опорная или толчковая нога выполняет функцию отталкивания в сторону смещения с разворотом на передней части стопы, выпрямляясь в коленном суставе. Вес тела полностью смещается на ногу, выполняющую «прыжковое отшагивание».

Для эффективного противодействия агрессивной манере боя со стороны противника одной стойки и передвижений для победы недостаточно. Победные очки начисляются за результативные удары. Здесь боксеры часто при выполнении смещений используют встречный удар «сайд-степ». Традиционно «сайд-степ» в терминологии бокса определяется как защитное сложнокоординационное действие, определяемое шагом в сторону. Однако в структуре современного боя мало смещений, так как противник поворачивается и атакует дальше. Другое дело, когда боксер одновременно со смещением наносит встречный удар – «удар “сайд-степ”». Он может выполняться как левой, так и правой рукой с применением любого вида удара в ситуациях, когда необходимо остановить агрессивные действия противника, разбить его атаку и самому избежать столкновений (рис. 6–8).

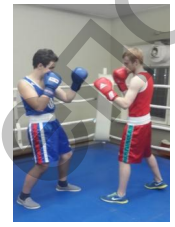

Рис. 6 (и.п.).

Рис. 7.

Рис. 8.

Есть несколько способов выполнения этого удара. Когда атака противника очевидна, встречный удар пробивается сразу с шагом назад и смещением вправо или влево, после защиты уклоном или нырком и т.д. Лучше, когда удар «сайд-степ» выполняется чуть с опережением в начальной стадии ударного движения руки противника к цели. Однако в бою часто возникают ситуации, когда противник использует резкое продвижение вперед –

Репозиторий ВГУ

«бросается на противника». Здесь важно сохранить удобную ударную дистанцию за счет применения защитных действий: отклона туловища, шага или скачка назад. Это позволяет избежать столкновения и нанести точный и сильный встречный удар – «удар “сайд-степ”». С одной стороны, при достижении цели этот удар непременно нанесет определенные неудобства разрушительного плана, с другой – создаст хорошие условия для контратакующих действий.

Еще на одном из видов встречных ударов эффективного противодействия следует остановиться – это удары вразрез. Специфика этого вида ударов заключается в том, что они выполняются на встречных курсах, а это увеличивает их мощь. Вразрез – значит под атакующий удар противника. Они наиболее сложные, но эффективны и наиболее опасны. Технически правильно выполненный и точный удар непременно приведет к нокдауну или нокауту. Качественная сторона выполнения удара вразрез базируется на «чистоте выполнения», т.е. на комплексном сочетании технически правильного и своевременно выполненного защитного и ударного действия. При выполнении удары вразрез не должны препятствовать выполнению атакующего удара противника, который не достигает цели – удара по воздуху. Важно, защищаясь от атаки противника, максимально сохранить удобное положение тела, направляя массу и силу мышц вперед, навстречу, оставаться рядом с ударом противника. Здесь смещение проводится за счет небольшого наклона в сторону (на объем перчатки), подсадки вниз (чтобы избежать попадания в плечо) и шага вперед навстречу противнику.

Рис. 9 (и.п.).

Рис. 10.

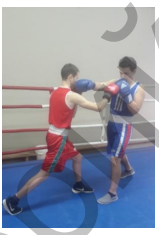

Рис. 11.

Рис. 12.

Наиболее популярным ударом вразрез является прямой удар с дальней дистанции правой рукой в голову, выполняемый под идентичный удар противника, а при работе с левшой под левую руку. Не менее эффективным является и удар вразрез правой рукой в туловище. На средней и ближней дистанциях применяются удары вразрез снизу, сбоку, со смещением в сторону, которые выполняются и по корпусу, и в голову. С технической точки зрения удары вразрез сложны в исполнении и требуют высокого уровня профессиональной подготовки спортсмена (рис. 9–12).

Современный бокс отличается высоким уровнем подготовки спортсменов, агрессивной манерой ведения боя, высокой интенсивностью. Боксеры, часто применяя простейшие виды защит подставкой рук, стараются максимально мощно нанести удары противнику, порой забывая о собственной безопасности. Данные факторы, с одной стороны, обозначают приоритеты подготовки спортсмена к соревнованиям, с другой стороны, предопределяют условия противодействия.

Стойка боксера и умения рационального передвижения по рингу позволяют спортсмену сохранять позицию готовности в ситуативной изменчивости на протяжении всего поединка, что является обязательным условием эффективности и качества его действий. Это самое удобное положение, занимаемое боксером перед противником, для выполнения приемов защиты или нападения. Боксер, с учетом его индивидуальных особенностей, должен как минимум владеть стойками на дальней, средней и ближней дистанции, положением «глухой защиты». При этом, чтобы тело боксера излишне не напрягалось, его передвижения должны быть легкими и не препятствовать обменным процессам и работе функциональных систем организма. Умение своевременно изменять положения стойки боксера позволяет создавать наиболее благоприятную обстановку безопасности и одновременно удобную позицию для атакующих действий.

Бой на ринге каждому из боксеров предоставляет возможность эффективных действий, но не каждый боксер может ими воспользоваться. На современном уровне развития бокса значительно возросли скоростные показатели, поэтому боксеру необходимо профессиональное чутье, т.е. предвидение. Следует провоцировать, обманывать противника: передвижениями, ложными ударами и т.п., на выполнении того удара, который ты ожидаешь. В противном случае боксер с нанесением ударов опаздывает, что значительно снижает качественные показатели его профессионального мастерства, создает условия для эффективных действий противника [8].

Современный бокс предъявляет особые требования к способностям адекватного реагирования и оптимального выбора средств противодействия боксеру-агрессору. Боксер-спортсмен, мастер должен обладать высоким

Репозиторий ВГУ

уровнем «взрывной силы» и реакции, обеспечивающим максимальную мощность удара и реализацию его способностей в нужный момент боя, как говорится, «здесь и сейчас». При этом техника выполнения специальных приемов на современном этапе развития бокса должна быть сформирована на уровне профессионального навыка. Боксеру в бою некогда думать о правильности выполнения того или иного технического приема, его мышление сосредоточено на выборе способа действия, осуществлении контроля и реагировании на изменения боевых ситуаций. Боксер-мастер должен располагать широким арсеналом технико-тактической подготовки, включая защитные, атакующие обманные и другие действия, а также умения нанести встречный удар. Встречные удары – это, как правило, удары, от которых нет надежной защиты, они плохо заметны и часто приводят к нокдаунам и нокауту. Наряду со специальной физической подготовкой боксера важную роль при ведении боя играет и чистота технического выполнения приемов бокса.

Заключение. Широкий комплекс технических действий позволяет боксеру сохранять остроту поединка, перехватывать инициативу, остановить агрессивного противника, нанести нокаутирующий удар. Практические умения боксера использовать различные положения боевой стойки с учетом сложившихся обстоятельств и ситуативных изменений, рациональность его передвижений и чистота технического выполнения встречных ударов – удары «сайд-степ» и удары вразрез позволяют ему, с одной стороны, сохранять постоянную готовность в течение всего поединка, повышая психофизическую нагрузку и напряжение у соперника, с другой стороны, обеспечивают активное противоборство, и это наиболее оптимальный путь к победе, условие высоких спортивных достижений.

Как показывает практика, более успешными являются разноплановые боксеры, способные боксировать не только в атакующей, но и в контратакующей манере, располагающие практическими умениями ведения встречного боя. Тренеру и спортсмену следует понимать, что основы технического мастерства закладываются и формируются уже начиная с начального этапа подготовки, еще в юношеском возрасте. Ошибки и пробелы технического мастерства трудно устранимы в элитной группе боксеров.

ЛИТЕРАТУРА

1. Отечественная школа бокса // Материалы торжественного заседания ученого совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения проф. К.В. Градополова / под ред. Е.В. Калмыкова. – М.: РГУФК, 2004. – 61 с.
2. Баранов, В.П. Современная спортивная тренировка боксеров: практ. пособие: в 2 т. / В.П. Баранов, Д.В. Баранов. – Гомель: Сож, 2008. – Т. 1. – 360 с.
3. Прохоров, Ю.М. Бокс. Удар через руку: теория и практика обучения: метод. рекомендации / Ю.М. Прохоров. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2016. – 26 с.
4. Филимонов, В.И. Бокс. Кикбоксинг. Рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) / В.И. Филимонов, Р.А. Нигмедзянов. – М.: Инсан, 1999. – 416 с.
5. Бокс: учебник для ин-тов физической культуры / под общ. ред. И.П. Дегтярева. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 287 с.
6. Сергеев, С.А. Методика технической подготовки боксеров на этапе начальной спортивной специализации: дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / С.А. Сергеев; БГОИФК. – Минск, 1991. – 211 л.
7. Прохоров, Ю.М. Инновационные компоненты учебно-тренировочного процесса витебских боксеров / Ю.М. Прохоров // Мир спорта. – 2015. – № 3(60). – С. 38–43.
8. Подходы к разработке концепции индивидуализации подготовки спортсменов высокой квалификации / В.В. Рыбаков [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 3. – С. 24–28.

REFERENCES

1. Kalmikov E.V. *Materiali torzhestvennogo zasedaniya Uchenogo Soveta RGUFK, posviashchennogo 100-letiyu so dnia rozhdeniya prof. K.V. Gradopolova* [Proceedings of the Meeting of Russian State University of Physical Training Scholar Council in Honor of the Centenary of Prof. K.V. Gradopolov], M., RGUFK, 2004, 61 p.
2. Baranov V.P., Baranov D.V. *Sovremennaya sportivnaya trenirovka bokserov: pract. posobiye* [Modern Sport Training of Boxers: Practical Guidelines], Gomel, Sozh, 2008, 360 p.
3. Prokhorov Yu.M. *Boks. Udar cherez ruku: teoriya i praktika obucheniya: metod. rekomendatsii* [Boxing. Punch over the Arm: Theory and Practice of Training: Guidelines], Vitebsk, VGU imeni P.M. Masherova, 2016, 26 p.
4. Filimonov V.I. Nigmedzianov R.A. *Boks. Kikboksing. Rukopashni boi (podgotovka v kontaktnikh vidakh yedinoborstv)* [Boxing. Kickboxing. Hand-to-hand Fight (Training in Contact Types of Martial Arts)], M., Insan, 1999, 416 p.
5. Degtiarev I.P. *Boks. Uchebnik dlia in-tov fizicheskoi kulturi* [Boxing. Physical Training Institute Manual], M., Fizkultura i sport, 1979, 287 p.
6. Sergeyev S.A. *Metodika tekhnicheskoi podgotovki bokserov na etape nachalnoi sportivnoi spetsializatsii: Dissertatsiya na soisk. uchen. step. kand. ped. nauk* [Methods of Technical Training of Boxers at the Stage of Primary Sport Specialization: PhD (Education) Dissertation], Minsk, BGOIFK, 1991, 211 p.
7. Prokhorov Yu.M. *Mir sporta* [The World of Sport], Mn., BGUFK, 2015, 3(60), pp. 38–43.
8. Rybakov V.V. *Teoriya i praktika fizicheskoi kulturi* [Theory and Practice of Physical Training], 2000, 3, pp. 24–28.

Поступила в редакцию 03.05.2017

Адрес для корреспонденции: e-mail: ffkis@vsu.by – Прохоров Ю.М.

Репозиторий ВГУ