

REFERENCES

1. Karmazina, M.V. (2007), *Exercises as a means of teaching drawing in classes with in-depth study of the visual arts*, dissertation, Moscow.
2. Stokov, V.P. (2003), *System of training students of art and graphic faculties in decorative and applied arts, taking into account the national-regional component (On the example of the Far East)*, dissertation, Moscow.
3. Shatilov, S.F. (1991), *Methods of teaching foreign languages at the initial stage in school and university*, Education, St. Petersburg.

Контактная информация: senchenko_n.a@mail.ru

Статья поступила в редакцию 15.03.2019

УДК 796.83

ТАКТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВСТРЕЧНОЙ АТАКИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ БОКСЕ

*Алексей Александрович Ромашов, кандидат педагогических наук, доцент,
Российский государственный университет правосудия, Москва*

Аннотация

Среди всех разновидностей боевых действий, встречная атака является тактически наиболее эффективной. Это связано с тем, что довольно часто удары, нанесенные во встречных атаках, приводят к нокаутам и нокаутам противника, так как происходит соединение встречных скоростей: встречного удара против сближающегося противника. Встречные атаки применяются, как эффективное средство противодействия атакующим действиям противника. Вследствие применения маневров для проведения встречных атак они используются в центре ринга, для остановки противника в случае позиционного давления, а также применяются у канатов и в углах ринга. При взаимном маневрировании встречная атака выполняется на атаку со сближением или на маневренное наступление при быстром сокращении дистанции противником. При выполнении встречной атаки особое значение имеют характеристики тайминга, когда боксеру необходимо одновременно держать во внимании и учитывать такие действия противника, как старт маневра на сближение, старт атаки и старт начала удара. Именно момент начала сокращения противником дистанции, определяет возможность нанесения эффективного встречного удара. При выполнении встречной атаки спортсмен может, одновременно уходить с траектории его атакующего удара, сопрягая это с блокировкой подставкой. Много встречных атак выполняются, когда спортсмены находятся на одной линии, и не уходят в сторону, только уклоняя с траектории удара голову. Встречные атаки также выполняются и с боковым маневром, когда контратакующий спортсмен делает шаг в сторону, уходя с линии атаки противника. Понимание закономерностей встречных атак, позволяет тренеру оптимизировать подготовку спортсменов в учебно-тренировочном процессе. В работе приводится тактическое описание разновидностей встречных атак, раскрываются тактические механизмы достижения успеха.

Ключевые слова: тактика бокса, встречная атака, встречный удар, бокс, единоборства, линия атаки, траектория удара, тайминг, тактические особенности, механизмы достижения успеха, старт удара.

TACTICAL FEATURES OF USING COUNTER ATTACK IN PROFESSIONAL BOXING

*Alexey Aleksandrovich Romashov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Russian State University of Justice, Moscow*

Annotation

Among all kinds of fighting, counter attack is tactically the most effective. This is due to the fact that quite often the blows inflicted in the counter attacks, lead to knockouts and knockouts of the enemy, as there is a connection of counter speeds: counter strike against the approaching enemy. Counter attacks are used as an effective means of counteracting the attacking actions of the enemy. Due to the use of maneuver to conduct counter-attacks they are used in the center of the ring, to stop the enemy in case of positional pressure, and are also used in ropes and in the corners of the ring. With mutual maneuvering to counter the

attack runs on the attack with the convergence or maneuvering on the offensive with a rapid reduction in the distance of the enemy. When performing a counter attack, the timing characteristics are of particular importance, when the boxer must simultaneously keep in mind and take into account such actions of the enemy as the start of the maneuver for rapprochement, the start of the attack and the start of the strike. It is the beginning of reducing enemy range that determines the possibility of applying an effective counterattack. When you perform a counter attack, the athlete may, at the same time, go with the trajectory of his attack hit, matching it with the lock stand. Many counter attacks are carried out when athletes are on the same line, and do not go to the side, only dodging the trajectory of hitting the head. Counter attacks are also performed with a side maneuver, when the counterattacking athlete takes a step to the side, leaving the line of attack of the enemy. Understanding the laws of counter attacks, allows the coach to optimize the training of athletes in the training process. The paper provides a tactical description of the types of counter attacks, reveals the tactical mechanisms of success.

Keywords: boxing tactics, counter attack, counter strike, boxing, martial arts, line of attack, strike trajectory, timing, tactical features, success mechanisms, strike start.

Встречные атаки часто применяются боксерами в поединках [5, 6]. Правильно выполненные встречные удары оказывают хорошее останавливающее действие на серийные атаки противника, на позиционное давление и при резком сокращении дистанции. При грамотной постановке тактических задач, атаки противника могут быть спровоцированы встречающим боксером, путем использования ближней руки для провоцирования атак, ложными раскрытиями и обманными маневрами. Понимание тактических закономерностей встречных атак [1, 3] позволяет эффективнее осуществлять тренировочный процесс квалифицированных боксеров. Целью исследования является раскрытие тактических закономерностей применения встречной атаки в боксе.

Методы исследования: тактический анализ соревновательных поединков для определения механизмов достижения успеха [4]. Анализ видеозаписей боев ведущих любительских и профессиональных боксеров.

СОДЕРЖАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Специалисты бокса выделяют много вариантов встречных атак, которые широко представлены в Интернете, но в боксе, наиболее эффективными, являются только несколько из них. Для подробного анализа необходимо иметь обобщенную модель встречных атак, их тактико-технические структуры [1, 2]. Тактической особенностью выполнения встречной атаки, является своевременный выбор момента для ее старта. Как правило, встречная атака состоит из одного акцентированного удара, который выполняется на один или серию ударов противника, а также на позиционное давление или резкое сокращение им дистанции. Когда противник начал сближение или атакующий удар, именно этот момент является благоприятным для выполнения встречной атаки. В этом случае противнику будет сложно быстро отменить свое действие, преодолеть инерцию. В этом и заключается тактический механизм достижения успеха.

Варианты встречных атак:

- встречная атака прямым ударом ближней рукой в голову или туловище, против атаки противника прямым ударом ближней рукой в голову,
- встречная атака прямым ударом дальней рукой в голову или туловище, против атаки прямым ударом ближней рукой в голову,
- встречная атака ударом снизу или сбоку ближней рукой в голову или туловище с боковым маневром влево вперед по диагонали против атаки противника прямым ударом ближней рукой в голову,
- встречная атака дальней рукой снизу или сбоку в голову или туловище, с боковым маневром вправо в сторону или вперед по диагонали, против атаки противника прямым ударом ближней рукой в голову,
- встречная атака ближней или дальней руками ударом снизу в голову, туловище, с уходом нырком от бокового удара противника,

- встречная атака дальней рукой в разрез в голову, с уходом туловищем влево, против атаки прямым ударом ближней рукой в голову,
- встречная атака ближней или дальней руками сбоку в голову, против атаки боковыми ударами ближней или дальней руками в голову.

Для выполнения встречной атаки для синхронизации боевого взаимодействия с противником важным является провоцирование противника ближней рукой. Также боксеры применяют подготавливающий удар для вхождения во взаимокоординацию или вызов на ответные действия, на которые и выполняется встречная атака.

Удары, применяемые во встречных атаках, отличаются техникой выполнения, а именно стартами. Удары с классическими стартами, где в биомеханическую структуру включены ноги, по временным параметрам дольше, чем удары, выполняемые за счет спины и плечевого пояса (Рой Джонс, Вячеслав Лемешев).

ВЫВОДЫ

Основными тактическими умениями, которыми должен владеть квалифицированный боксер при выполнении встречных атак являются:

- входить во взаимокоординацию с противником при контроле боевой дистанции, используя ближнюю руку, ближнюю ногу и передвижения;
- выполнять провоцирование противника на атаку сближением при резком сокращении дистанции, ложными раскрытиями, отходом к канатам и в угол ринга или собственным позиционным прессингом;
- определять момент старта встречной атаки, начиная только после старта атаки или старта на сближение при сокращении дистанции противника. В противном случае есть риск раскрыться, пропустить удары;
- убирать голову с траектории встречного удара противника либо блокировать удар подставкой руки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гожин, В.В. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах : учебник для слушателей образов. учреждений и подразделений дополнит. проф. образования / В.В. Гожин, О.Б. Малков. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 232 с.
2. Малков, О.Б. Принципиальные различия в тактике применения боевых действий по самоприказу и по пусковым сигналам в боксе и тхэквондо / О.Б. Малков, А.А. Ромашов // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 7. – С. 56-58.
3. Малков, О.Б. Тактические механизмы управления двигательными реакциями при нейтрализации действий противника в спортивных единоборствах / О.Б. Малков // Тактика спортивных единоборств : сборник научно.-метод. статей / Рос гос. акад. физ. культуры ; под общ. ред. О.Б. Малкова. – Москва, 2001. – Вып. 1. – С. 164-167.
4. Малков, О.Б. Тактический видеоанализ конфликтного поведения единоборцев в соревновательных схватках / О.Б. Малков // Тактика спортивных единоборств : сборник научно.-метод. статей / Рос гос. ун-т. физ. культуры ; под общ. ред. О.Б. Малкова. – Москва, 2002. – Вып. 2. – С. 60-63.
5. Ромашов, А.А. Проявление тактической сущности бокового маневрирования у профессиональных боксеров / А.А. Ромашов // Ученые записки университета им П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 6 (160). – С. 205-211.
6. Ромашов, А.А. Проблема эффективности и сложности применения бокового маневра для проведения встречной атаки в боксе / А.А. Ромашов, О.Б. Малков, А.О. Звезда // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание : материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Москва, 2018. – С. 194-196.

REFERENCES

1. Gogin, V. V. and Malkov, O. B. (2008), *Theoretical bases of tactics in combat sports*, Physical education and sport, Moscow, Russia.
2. Malkov, O. B. and Romashov A. A. (2018), "Fundamental differences in the tactics of fighting for imprecise and starting signals in Boxing and Taekwondo", *Theory and practice physical culture*, No. 7,

pp. 56-58.

3. Malkov, O. B. (2001), "Tactical mechanisms of control of the motor response in the neutralization of the enemy's actions in combat sports", in *Malkov, O.B. (ed.), Tactics of combat sports: collection scientifically-method. articles*, RGAFK, Moscow, pp. 164-167.

4. Malkov, O. B. (2002), "Tactical video analysis of conflict behavior of the athletes in competitive battles", in *Malkov, O.B. (ed.), Tactics of combat sports: collection scientifically-method. articles*, RGUFK, Moscow, pp. 60-63.

5. Romashov A. A. (2018), "Manifestation of the essence tactical maneuver at the side of professional boxers", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 160, No. 6, pp. 205-211.

6. Romashov, A. A., Malkov O. B. and Zvezdova, A. O. (2018), "The problem of the effectiveness and the complexity of the use of side-by-side maneuvers to carry out a counter-attack in boxing", *Martial arts and martial arts: science, practice, education, Proceedings of the IIIth All-Russian scientific and practical conference with international participation*, Moscow, September 21, 2018, pp. 194-196.

Контактная информация: ab75@List.ru

Статья поступила в редакцию 06.03.2019

УДК 796.011.3

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ С УЧЕТОМ ИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ

*Александр Альбертович Русаков, кандидат педагогических наук, доцент,
Ольга Викторовна Кулешова, старший преподаватель,
Иркутский государственный университет, г. Иркутск*

Аннотация

В статье рассматривается проблема организации физкультурно-оздоровительных занятий в педагогическом вузе у студентов первых и вторых курсов с учетом их потребностей. На сегодняшний день важным условием воспитания подрастающего поколения является последовательная подмена ценностных ориентаций студентов, развитии их социальных и личностных интересов, связанных с двигательной активностью и здоровым стилем жизни за счет перевода внешних мотивов, направленных на двигательную деятельность в личностно-значимые внутренние потребности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительная деятельность, потребность, двигательная активность, организация самостоятельных занятий, студенты педагогического вуза.

ORGANIZATION OF SPORTS AND RECREATIONAL ACTIVITIES OF STUDENTS BASED ON THEIR NEEDS

*Alexander Albertovich Rusakov, the candidate of pedagogical sciences, associate professor,
Olga Viktorovna Kuleshova, the senior teacher,
Irkutsk State University, Irkutsk*

Annotation

The article shows the ways for realization of the problem of the formation of motivation to independence in the organization of motor activity in the pedagogical university due to the use of methodical methods in the educational process aimed at the formation of knowledge of value physical education settings and methods of modeling the personal trajectory of independent physical activity; the ability to independently organize and implement personal physical activity.

Keywords: physical education, motor activity, motivation, independent physical activities of students.

Одним из самых важных аспектов обновления физкультурного образования в высших учебных заведениях выступает проблема повышения уровня здоровья студентов. При этом общеизвестно, что ведущим фактором снижения уровня здоровья является фатальный дефицит двигательной активности студентов, который по ряду исследований равен только