

потенциала студента и всестороннего развития его личности;

– степень сплоченности студенческой группы, ее идентичность и психологический климат во многом ответственны за формирование таких важных социально-адаптационных критериев, как самоопределение, социальная зрелость, формирование смысло-жизненных и образовательных ориентаций.

ЛИТЕРАТУРА

1. Данилова, Ж.Л. Групповая сплоченность в адаптационном периоде студенческой группы / Ж.Л. Данилова // *Право. Экономика. Психология.* – 2015. – №2. – С. 57-65.
2. Жегульская, Ю.В. Культурно-досуговая деятельность как средство социально-педагогической адаптации студентов творческого вуза. / Ю.В. Жегульская / *Материалы Всероссийской науч.-практич. конф. Москва, НИТУ «МИСиС».* Изд-во ООО «РС дизайн», 2013. – С. 76-85.
3. Петропавловская, С.М. Социально-педагогическая адаптация учащихся профессионального лицея : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Петропавловская С.М. – М., 2003. – 22 с.
4. Пономарев, А.В. Адаптация студентов первого курса к системе высшего профессионального образования: от теории к практике. / А.В. Пономарев, Е.В. Осипчукова // *Образование и наука.* – 2007. – № 1 (43). – С. 42-50.
5. Сычев, А.В. Социально-педагогическая адаптация первокурсников к обучению в вузе: на примере факультета физической культуры и спорта : автореферат дис. ... канд. пед. наук. (13.00.02) / Сычев А.В. – Тамбов, 2004. – 24 с.

REFERENCES

1. Danilova Zh.L. (2015), "Group unity in the adaptation period of student's group", *Right. Economy. Psychology*, No. 2, pp. 57-65.
2. Zhegul'skaya, Yu.V. (2013), "Cultural and leisure activity as means of social and pedagogical adaptation of students of creative higher education institution", *Materials All-Russian scientifically practical conference, Moscow, NITU "MISIS"*, publishing house of JSC "RS dizayn", Moscow, pp. 76-85.
3. Peterpaulovska, S.M. (2003), *Social and pedagogical adaptation of pupils of professional lyceum*, dissertation, Moscow.
4. Ponomarev, A.V. and Osipchukova, E.V. (2007). "Adaptation of first-year students to system of higher education: from the theory to practice", *Science and education*, No. 1 (43), pp. 42-50.
5. Sychev A.V. (2004), *Social and pedagogical adaptation of first-year students to training in higher education institution: on the example of faculty of physical culture and sport*, dissertation, Tambov.

Контактная информация: letchik45@bk.ru

Статья поступила в редакцию 26.06.2018

УДК 796.83

ПРОЯВЛЕНИЕ ТАКТИЧЕСКОЙ СУЩНОСТИ БОКОВОГО МАНЕВРИРОВАНИЯ У ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БОКСЁРОВ

Алексей Александрович Ромашов, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры, Российский государственный университет правосудия, Москва

Аннотация

Боковое маневрирование является высокоэффективным, но сложным технико-тактическим действием. Оно используется для выхода из угла ринга, для ухода в сторону в ситуациях прижатия к канатам, как уход с линии нападения, от маневренного наступления противника, с одновременным встречным или ответным ударом. При его выполнении необходимо одновременно учитывать несколько составляющих: старт атаки соперника, старт удара, старт сближения и собственные старты на маневр и встречный или ответный удар, которые выполняются только после начала движения соперника на сближение. Наиболее важным является правильный выбор момента начала маневрирования, если старт ухода в сторону преждевременен, то соперник выполняет коррекцию траектории линии атаки, если старт запаздывает, то боксер не успевает защититься. В работе рассматриваются механизмы достижения успеха и тактическое описание видов бокового маневрирования. Понимание

тактических закономерностей такого сложного действия, как боковое маневрирование, позволяет оптимизировать действующим спортсменам и тренерам учебно-тренировочный процесс.

Ключевые слова: бокс, тактика бокса, тактика бокового маневрирования, боевое взаимодействие, старт удара, старт сближения, удары в боксе, защитные действия боксеров, ответные атаки в боксе, встречные атаки в боксе.

MANIFESTATION OF THE TACTICAL ESSENCE OF LATERAL MANEUVERINGS IN PROFESSIONAL BOXERS

Alexey Alexandrovich Romashov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, department chairman, Russian State University of Justice, Moscow

Annotation

Lateral maneuvering is a highly effective, but complex technical and tactical action. It is used to exit from the corner of the ring, to sideways in situations of squeezing to the ropes, like leaving the attack line, from the maneuvered attack of the enemy, with a simultaneous counter or retaliatory blow. During its execution, it is necessary to take into account several components simultaneously: start of the opponent's attack (start of the blow and start of the rapprochement) and execute one's own starts for the maneuver and counter or retaliatory blow, only after the opponent moves to approach. The most important thing is the correct choice of the moment of the beginning of maneuverings, if the start of withdrawal aside is premature, the opponent performs correction of the trajectory of the attack line, if the start is delayed, the boxer does not have time for defense. The article discusses the mechanisms for achieving success, a tactical description of the types of lateral maneuverings. Understanding the tactical patterns of such a complex action as lateral maneuverings allows the athletes and coaches to optimize the training process.

Keywords: boxing, boxing tactics, tactics of lateral maneuverings, fight interaction, start of the attack, blows in boxing, defense actions of boxers, retaliatory attacks in boxing, counter attacks in boxing.

ВВЕДЕНИЕ

Исследованию тактики бокового маневрирования уделяют внимание специалисты во многих видах единоборств. Так для самообороны – это основной элемент защиты против удара ножом, уход с линии атаки. Несмотря на то, что защита боковым маневром обладает высокой эффективностью, уход с линии атаки может совмещаться с уходом с траектории удара. Поэтому основным фактором, определяющим тактический успех бокового маневрирования в боевых взаимодействиях, является сопряжение тактики встречной атаки, с уходом с линии атаки [2]. Вопросам тактики выполнения бокового маневрирования в ударных видах единоборств уделяется большое внимание, что нашло свое отражение в работах, посвященных общим вопросам тактики единоборств [1], так и конкретным видам ударных единоборств: в боксе [3, 4], каратэ [5], тхэквондо [2]. Исследования бокового маневра в тхэквондо позволили определить тактические характеристики его применения. При уходе в сторону боковой маневр в основном применяется для защиты, уход диагонально вперед – для выполнения встречной атаки, а диагонально назад – для ответной атаки [2].

Несмотря на то, что боковое маневрирование рассмотрено в теории тактики спортивных единоборств, вопросы его конкретного применения в боксе имеют как теоретическое, так и практическое значение. Это связано с тем, что боковое маневрирование решает две противоположные тактические задачи. Оно, в первую очередь, используется для выхода из угла ринга, и во вторую, для ухода в сторону в ситуациях прижатия к канатам. Также как уход с линии нападения, от маневренного наступления противника.

Применение бокового маневра в защите имеет важное значение, но и в нападении является грозным оружием ведущих профессиональных боксеров мира. Среди них Флойд Мейвезер, Келл Брук, Андре Уорд, Рой Джонс, Сергей Ковалев, Гильермо Ригондо, Василий Ломаченко. Рассмотрение бокового маневрирования в структурах тактического взаимодействия не нашло широкого применения в теории и практике современного профессионального бокса, что свидетельствует об актуальности выбранной темы исследования. Боковой маневр чаще всего применяется боксерами в защитах. Специалисты связывают его с применением встречных атак на окончание удара, в меньшей степени со встречными

атаками с движением в разрез. Результативность встречной атаки с боковым маневром является высоко эффективной. Раскрытие тактической сущности бокового маневрирования в нападении, описание механизмов достижения успеха является целью настоящего исследования. Спортсмены, использующие в своем арсенале боковое маневрирование, добиваются значительных успехов на ринге. Некоторые спортсмены (Мейвезер, Ригондо, Джонс) применяют боковое маневрирование при встречных или ответных атаках, выполняя предварительно провоцирование противника.

Для организации эффективного тренировочного процесса необходимо иметь обобщенную модель структуры бокового маневрирования (рисунок 1).

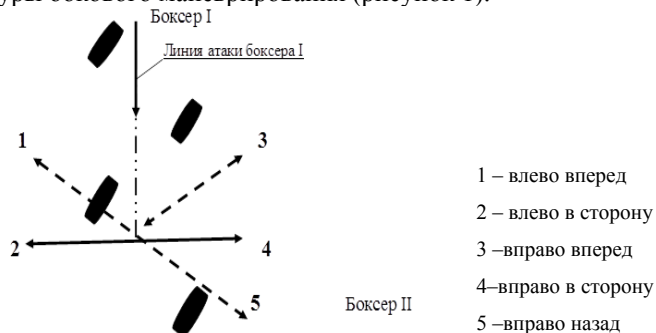


Рисунок 1 – Тактические разновидности бокового маневрирования в боксе

Особенностями бокового маневрирования являются: удар с шагом применяют Мейвезер, Рой Джонс, с постановкой ноги после удара для сохранения равновесия – Рой Джонс и Келл Брук, с разворотом ноги на месте – Ковалев, Лемешев, Кличко, Мухаммед Али.

СТАТИСТИКА И АНАЛИЗ ПРИМЕНЕНИЯ БОКОВОГО МАНЕВРИРОВАНИЯ

Большинство из рассмотренных спортсменов используют боковое маневрирование в защитах, уходах и при выходе из угла, и только 20% применяют его при выполнении встречных и ответных атак. Для оценки уровня тактического мастерства боксёров нами применялся анализ по следующим составляющим (станциям).

Кинограмма 1. Боковое маневрирование влево в сторону



Тактическое описание: спортсмен слева на средней дистанции провоцирует противника входя в опасное положение, смещаясь в угол ринга, чем вызывает его атаковать

прямым ударом ближней рукой в голову. Когда противник собирается продолжить атаку ударом дальней рукой, при одновременном выполнении сближения, спортсмен слева, предвидя старт второго удара, выполняет на начало ударного движения боковой маневр влево в сторону прыжком по диагонали, одновременно нанося ближней рукой встречный боковой удар в голову.

Тактические механизмы достижения успеха:

1. Провоцирование противника на атакующие действия вхождением в опасное взаиморасположение шагом к канатам в угол.
2. Использование момента начала шага противника на сближение с предполагаемым ударом для ухода с линии атаки для достижения преимущества во взаиморасположении.
3. Достижение преимущества за счет восстановления противником линии атаки и боевого направления.

Кинограмма 2. Боковое маневрирование влево вперед



Тактическое описание: спортсмен слева, находясь в центре ринга на средней дистанции, на момент сближения противника шагом наносит останавливающий удар ближней рукой в голову и закрывает атаку, разрывая дистанцию шагом дальней ногой назад. В момент начала нового сближения противника и вхождения в стартовую готовность для атаки выполняет импульс подготовки к началу удара для остановки противника, шагает по диагонали ближней и дальней ногами влево вперед, наносит встречный боковой удар в голову ближней рукой, уходит с линии атаки.

Тактические механизмы достижения успеха:

1. Для остановки сближения противника выполняет импульс подготовки к атаке.
2. Предвидение начала атакующих действий противника для ухода с линии атаки.
3. Достижение преимущества за счет замедления реагирования противника из-за восстановления линии атаки и боевого направления.

Кинограмма 3. Боковое маневрирование вправо

Тактическое описание: спортсмен справа, находясь на средней дистанции, атакует прямым ударом ближней рукой в голову и, в момент ответного прямого удара ближней рукой противника, выполняет встречный удар дальней рукой в разрез с одновременным уходом с линии атаки, отшагивая дальней ногой вправо в сторону по диагонали, разворачивая стопу ближней ноги вправо.



Тактические механизмы достижения успеха:

1. Использование сближения противника в атаке.
2. Использование момента начала удара противника для ухода с линии атаки для достижения преимущества во взаиморасположении и реализации встречной атаки.
3. Достижение преимущества за счет нанесения сильного встречного удара

Кинограмма 4. Боковое маневрирование вправо вперед



Тактическое описание: спортсмен слева, находясь на средней дистанции, атакует ближней рукой прямым ударом в голову и, в момент ответного прямого удара дальней рукой противника, перемещаясь прыжком вправо в сторону, атакует его встречным ударом дальней рукой в голову с одновременным уходом с линии атаки.

Тактические механизмы достижения успеха:

1. Использование атаки ближней рукой для провоцирования на ответные атакующие действия.
2. Достижение преимущества во взаиморасположении за счет ухода с линии атаки вправо и одновременным встречным ударом.
3. Достижение преимущества за счет замедления реагирования противника из-за восстановления линии атаки и боевого направления.

Кинограмма 5. Боковое маневрирование вправо назад (влево для левши)



Тактическое описание: спортсмен слева, находясь на средней дистанции, сближается со спортсменом справа, атакует ближней рукой прямым ударом в голову и, в момент ответного прямого удара дальней рукой противника, перемещается назад влево по диагонали, атакует его встречным ударом дальней рукой в голову с одновременным уходом с линии атаки.

Тактические механизмы достижения успеха:

1. Провоцирование противника на атакующие действия сближением на ударную дистанцию и атакой ближней рукой.
2. Достижение преимущества во взаиморасположении за счет ухода с линии атаки влево назад по диагонали и одновременным встречным ударом.
3. Достижение преимущества за счет замедления реагирования противника из-за восстановления линии атаки и боевого направления.

ВЫВОДЫ

1. Применение бокового маневра в боксе имеет свои тактические характеристики, которые определяются его применением на средней дистанции в ситуациях взаимосближения на высоких скоростях и это приводит к тому, что уход с линии атаки осуществляется минимальным движением, которое по своим характеристикам близко к отклонениям с траектории удара при выполнении встречных атак.
2. Тактические особенности встречной атаки с боковым маневром заключаются в правильном выборе момента ее начала, если старт ухода в сторону преждевременен, то соперник выполняет коррекцию траектории линии атаки, если старт запаздывает, то боксер не успевает защититься.
3. Боковое маневрирование дает преимущество, но редко применяется, т.к. сложно в боевом взаимодействии с противником применить тайминг. При его выполнении необходимо одновременно учитывать несколько пространственно-временных параметров: старт атаки противника, старт удара, старт сближения и собственные старты на маневр и встречный или ответный удар. Ответные действия необходимо выполнять только после начала движения противника на сближение.
4. Тактическое преимущество в бою достигается за счет того, что атакующий спортсмен внезапно теряет линию атаки и для ее восстановления нужно затратить определенное время и зависит от психической и двигательной составляющих. Первая – это латентный период времени реакции спортсмена, вторая – моторный период, который связан с временем переключения на другое действие, т. к. необходимо преодолеть инерцию на

сближение и атаку.

4. Характерными типовыми структурами бокового маневрирования являются: боковой маневр вправо в сторону, вправо вперед (дальняя нога по дуге в сторону за спину), вправо назад (дальней ногой вправо назад по диагонали), влево в сторону (ближней ногой в сторону с разворотом), влево вперед (диагональ).

ЛИТЕРАТУРА

1. Гожин, В.В. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах : учебник / В.В. Гожин, О.Б. Малков. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 232 с.
2. Малков, О.Б. Дидактические основы определения содержания обучения маневрированию в тхэквондо / О.Б. Малков, В.Я. Демченко // Совершенствование системы подготовки кадров на кафедрах спортивной борьбы в государственных образовательных учреждениях физической культуры / Материалы Всероссийской научной конференции. – М. : [б.и.], 2005. – С.21-25.
3. Морозов, Г.М. Уроки профессионального бокса / Г.М. Морозов. – М. : Гонг, 1992. – 80 с.
4. Осколков, В.А. Передвижение по рингу – основа технико-тактической подготовки в боксе : учебное пособие / В.А. Осколков. – Волгоград : Перемена, 2007. – 112 с.
5. Хаберзетцер, Р. Каратэ-до. Кумитэ, самозащита / Р. Хаберзетцев. – Тирасполь : Модус, 1997. – 264 с.

REFERENCES

1. Gogin, V.V. and Malkov, O.B. (2008), *Theoretical bases of tactics in combat sports: textbook*, Physical culture and Sport, Moscow.
2. Malkov O.B. and Demchenko, V.Ya. (2005), “Didactic bases of definition of the contents of training to maneuver in Taekwondo”, *Improvement of system of training at departments of wrestling in the state educational institutions of physical culture, Materials of the all-Russian scientific conference*, Moscow, pp. 21-25.
3. Morozov, G.M. (1992), *Lessons from professional Boxing*, Gong, Moscow.
4. Oskolkov, V.A. (2007), *Movement in the ring-the basis of technical and tactical training in Boxing: tutorial*, Peremena, Volgograd.
5. Habersetzer, R. (1997), *Karate-do. Kumite, self-defense*, Modus, Tiraspol.

Контактная информация: ab75@list.ru

Статья поступила в редакцию 05.06.2018

УДК 796

ФЕНОМ СЕНСИТИВНОСТИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Виктор Александрович Сальников, доктор педагогических наук, профессор, **Александр Сергеевич Кайсин**, кандидат педагогических наук, доцент, **Виктор Олегович Суворов**, доцент, Омский автобронетанковый инженерный институт, г. Омск; **Аслан Есембаевич Алимжанов**, преподаватель, Омская академия Министерства внутренних дел России, г. Омск

Аннотация

В работе рассматриваются особенности проявления сенситивности в отношении двигательных способностей. Отмечается, что сенситивные периоды в развитии разных двигательных способностей не совпадают не только по времени и по характеру, но и по направленности и величине изменения, при этом наибольшие связи выявлены с индивидуально-психологическими особенностями.

Ключевые слова: сенситивность, двигательные способности, свойства нервной системы, фазность развития, гетерохронность, возрастные периоды.