

5. Физическая культура: Учебник /Под общей редакцией В.И. Ильинича. - М.: Изд-во "Гардарики", 2007. - 350с.

6. Шпак В.Т., Синютч А.А. Теория и методика физического воспитания краткий курс лекций для специальности 1-030201 «Физическая культура со специализациями» 2 изд., доп. И перераб. – Витебск. Издательство УО «ВГУ им. Машерова» 2007 – 168 с.

УДК 796.83:159.937

## **АНТИЦИПАЦИЯ ДЕЙСТВИЙ ПРОТИВНИКА В БОКСЕ**

**Большаков Л.В.**

УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет», г. Витебск, Республика Беларусь

Физической подготовке в профессиональном боксе уделяется особое внимание. Она считается базовой для достижения высоких спортивных результатов. Без хорошей физической подготовки в бою невозможно эффективно и длительно использовать технические и тактические навыки, психологические приемы. Как правило, все начинают с пробежек в невысоком темпе с акцентом на ритмичное дыхание, затем – работа на снарядах [1].

В единоборствах человека с человеком требуется не только физическая сила, но и ловкость, изворотливость, хитрость. Благодаря личному опыту ведения поединков (мастер спорта по боксу) формировалась индивидуальная смекалка. Не каждому боксеру, даже мастеру спорта, удается предугадать, когда, как и с какой силой будет нанесен удар.

Ежегодно, проводя регулярные тренировки студентов и молодежи школьного возраста, складывается своя тактика подхода к ведению поединков. Опираясь на свой личный опыт и результативность (подготовлены двукратный чемпион РБ по каратэ-кекусинкай, 2 серебряных призера РБ по боксу, 1 победитель Кубка РБ по боксу, призер РБ по боксу среди молодежи 2019 г.), наша задача – овладеть антиципацией или стремиться познать тактику предугадания действий противника.

Материал и методы. Студенты ВГМУ, занимающиеся в секции бокса. Ежегодно с 1-го по 6-й курс 16-18 человек регулярно проводят по 2-3 тренировки в неделю под руководством опытного тренера.

Результаты. Проводят поединок боксеры, находясь в определенной стойке. Каждый имеет свою, удобную ему для ведения боя позицию.

Стойка боксера - оптимальное расположение звеньев тела для решения разнообразных двигательных задач. Выделяют три основные боевые стойки боксера. Левосторонняя стойка характерна для большинства праворуких спортсменов: боксер повернут к противнику левым боком, левая рука впереди. Правосторонняя стойка, как правило, характерна для большинства леворуких спортсменов, которые стоят к противнику правым боком. Фронтальная стойка, когда ноги на ширине плеч, вес тела на обеих ногах [1]. Тренер обучает студентов всем позициям, выбирая для каждого свою.

Значительное внимание в боксе уделяется умению передвигаться. Обладая хорошей техникой передвижений, боксер имеет возможность решать широкий круг тактических задач [1]. Анализируя видеозаписи боев Мохаммеда Али, создается впечатление, что он движется во все стороны одновременно.

Овладевая техникой перемещения и предугадывания ударов противника, идеально, уходя от прямого удара левой рукой, делать уклон вправо, от прямого удара правой рукой – уклон влево. Если противник наносит боковой удар левой рукой, делать нырок вправо, если боковой удар правой рукой – нырок влево. При проведении удара противником снизу необходимо уходить от удара либо подставить согнутую руку, смягчая удар мягким поворотом туловища в сторону от него, но, при этом, не забывая о выгодном исходном положении для перехода в контратаку.

Для выполнения данных тренировочных действий боксерами тренер, стоя перед группой построенных в шеренги студентов, имитирует исходное положение и удары, при этом изначально стоя на месте. Затем он начинает наносить удары все быстрее, двигаясь перед учениками и предлагая им маневрировать в боевой стойке в высоком темпе. Подмечая удары тренера, студенты вынуждены моментально применять соответствующие виды защиты. Чтобы быстро научить боксеров различать начало и вид удара, наносимого противником, тренер должен наносить удары, резко отличающиеся друг от друга по исходному положению и направлению [1].

Проводя тренировки, преподаватель должен требовать от боксеров выполнения уклона от прямого удара левой рукой вправо, от прямого удара правой рукой – влево. Это делается с целью более быстрого усвоения студентами направления удара (какой именно рукой будет нанесен удар).

Чтобы не ошибиться, немаловажную роль играет правильное комплексное восприятие положения ног и распределения веса тела противника, т.е. основная стойка не только своя, но и противника всегда учитываются и при возможности предугадываются [2].

Проводя атаку, боксер должен стремиться максимально обезопасить себя от контратаки соперника. Практика показывает, что наиболее благоприятным мгновением для внезапной атаки может быть момент переключения внимания противника от подготовки к защите или контратаке на подготовку собственной атаки. Причем, чьи действия быстрее, тот и лидер.

Выводы. Анализируя нанесение ударов противником, боксер запоминает и оценивает их повторение. Молниеносно моделируя действия противника, атлет наносит ответный удар. Возможность предугадать действие противника помогает достичь желаемого победного результата.

### ***Литература.***

1. Ковтик, А. Бокс. Секреты профессионала / А.Ковтик. – М.: Питер. – 2013. – 224 с.
2. Джероян, Г. Предсоревновательная подготовка боксеров / Г. Джероян, Н.Худатов. – М.: ФИС., 1971. – 12 с.

УДК 796.9

## **БЛОЧНАЯ СИСТЕМА ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ**

**Бурлакова Е.В.**

УО «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова»,  
г. Могилев, Республика Беларусь