

3. Прыткова Е. Г. Актуальные проблемы и направления совершенствования вузовского физического воспитания [Текст] / Е. Г. Прыткова, В. Б. Мандриков // Молодой ученый. — 2012. — №1. Т.2. — С. 118-122.

THE LITERATURE

1. Izaak SI status of physical development and physical fitness of the young generation of Russian and correction technology-based population monitoring: Author. Dis. ... Dr. ped. Sciences. - St. Petersburg, 2006, 20 p.
2. Kolomiytseva OE The level of development of physical qualities and sensory systems of students of pedagogical college / OE Kolomiytseva, NN Terentyev // Slobozhanska NAUKOVO and Sports News. - 2001. - Vip. 4. - P. 28-30.
3. Prytkova EG Current problems and areas for improvement of high school physical education [text] / EG Prytkova, VB Mandrikov // Young scientist. - 2012. - №1. V.2. - S. 118-122.

EFFECTIVE METHODS OF INTERVAL TRAINING IN THE PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS

Balina I. P.,

Marchuk S. A.,

*the candidate of pedagogical sciences, assistant professor,
of the Ural state university of railway transport,
Ekaterinburg, Russia*

УДК 7967012.68

БОКС, КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА У ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОЕВЫМИ ВИДАМИ ЕДИНОБОРСТВ

Бантюков Игорь Борисович

*кандидат юридических наук, заместитель начальника кафедры
Санкт-Петербургского университета МВД России*

Соломянко Дмитрий Викторович

*преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных единоборств
Санкт-Петербургского университета МВД России.*

Ткаченко Андрей Юрьевич

*преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных единоборств
Санкт-Петербургского университета МВД России.*

г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация: В данной статье раскрываются особенности ведения рукопашного боя с использованием защитной техники и тактики боксера.

Ключевые слова: бокс, техника бокса, тактика бокса, защитные действия в боксе.

Abstract: this article describes peculiarities of doing unarmed combat with the use of protective equipment and tactics of a boxer.

Keywords: Boxing, Boxing equipment, Boxing tactics, defensive actions in Boxing.

Неоспоримо, что на сегодняшний день бокс является одним из наиболее развитых видов единоборств и его техника, тактика, применяемая в поединках (в тренировках) доведена до высочайшего уровня. Большинство родственных видов единоборств (рукопашный бой, боевой самбо и т.д.) используют достижения современного классического бокса для своего развития и повышения

эффективности боевых действий. «Техника» и «тактика» в таком виде спорта как бокс являются неразделимыми понятиями и соединены воедино. Анализ литеры туры по вопросу совершенствования тренировочного процесса в области такого вида спорта как бокс свидетельствует, что общей тенденцией на пути повышения технического мастерства боксера является надежная, «комбинированная» защита, а не нападающие действия. Данный подход к тренировочному процессу позволяет не только выполнять защитные действия, но и использовать благоприятные моменты для нанесения ответных действий и передвижений по рингу.

В настоящее время тактика боя в боксе развивается по линии уменьшения грубого силового бокса в сторону большего разнообразия и более широкого использования различных технических приемов боксера. Соответственно техника и тактика в современном поединке (бокс, рукопашный бой, боевое самбо и т.д.) взаимосвязаны между собой и на наш взгляд представляют единое целое. Искусственная тактика, а именно так можно назвать предстоящий поединок между высококлассными спортсменами, должна соответствовать высокой технике выполнения боевых действий на ринге.

Необходимо отметить, что одним из важных факторов, определяющих эффективность действий боксера, является хорошо развитое чувство дистанции, которое не только позволяет успешно вести нападающие действия, но и предохраняет спортсмена от травматизма. Целесообразно данное качество совершенствовать на учебно-тренировочных занятиях с взаимодействием со спортсменами-фехтовальщиками, так как у них это чувство особенно развито и необходимо им для их вида спорта.

Как показывает практика, анализ соревновательной деятельности, видеодокументов, развитие такого вида спорта как бокс идет по линии усиления защиты и улучшения умения боксеров передвигаться по рингу. Тактические и технические действия становятся основой ведения боя, повышают зрелищность этого вида спорта, уменьшают травматизм.

Качество выполнения технических действий боксерами на ринге определяется их экономичностью и рациональностью движений, то есть соответствием амплитуды движений и степени напряжения мышц, а так же выполнению биомеханических движений в рамках решения конкретной боевой задачи. Так плотная постановка ног на ринг дает боксеру возможность наносить более сильные удары, а легкое скачкообразное, челночное передвижение во время боя позволяет победить соперника за счет высокой скорости и маневрировании.

Бой на ринге боксеры могут вести, придерживаясь наступательной или оборонительной тактике ведения боя от начала до конца поединка, а так же менять манеру по предварительно составленному плану боя или при необходимости. Однако во всех тактических действиях они должны, прежде всего, придерживаться защитных движений. Тактический план боя составляется на основе имеющейся информации о противнике, а с незнакомым соперником план боя должен быть определен в ходе разведывательных действий в начале поединка с учетом элементов защиты. Стремительное изменение обстановки боя требует

от занимающегося мгновенно и точно ориентироваться в возникающих ситуациях, своевременно принимать решения и осуществлять их.

Таким образом, используя вышеперечисленные приемы и действия спортсмены, занимающиеся боевыми видами единоборств, могут значительно повысить свой физический и интеллектуальный уровень развития, свое спортивное мастерство. Основа победы в современной поединке – высокая техника выполнения приемов и действий, базирующаяся на тактике ведения боя с обязательным условием соблюдения защиты.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бокс: прошлое, настоящее, будущее. Сборник научных трудов/Под редакцией В.А.Таймазова/ С-ПБ ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. 156 с.
2. В.Л. Марищук. Под ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002

THE LITERATURE

1. Boxing: past, present, future. Collection of scientific works/edited by V. A. Taymazov/-SPB GAFC named after P. F. Lesgaft, 1997. 156 p.
2. V. L. Marishchuk. Edited by I. P. Volkov. – SPB.: Peter, 2002

BOXING, AS MEANS OF INCREASE OF LEVEL OF SPORTS SKILL AT ENGAGED IN FIGHTING KINDS SINGLE COMBATS

Bantjukov Igor Borisovich

*the candidate of jurisprudence, the deputy chief of chair
the St.-Petersburg university of the Ministry of Internal Affairs of Russia.*

Solomjanko Dmitry Viktorovich

the teacher of chair of physical preparation and applied single combats of the St.-Petersburg university of the Ministry of Internal Affairs of Russia.

Tkachenko Andrey Jurevich

the teacher of chair of physical preparation and applied single combats of the St.-Petersburg university of the Ministry of Internal Affairs of Russia.

St.-Petersburg, Russia

УДК 796:005.745

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

Байсерикова Наталья Сергеевна.

*Учитель физической культуры высшей категории
Средняя школа — «Мамания» с дошкольным мини центром
Республика Казахстан*

Аннотация : Статья содержит проанализированную работу урока физической культуры в школе. Результатом как теоретических, так и практических инноваций в системе образования предполагается введение нового в цели образования физической культуры. Вопрос о плодотворном проведении урока физической культуры в каждой школе затрагивается постоянно.

Ключевые слова: физическое воспитание; занятия физической культурой,

Abstract: Analyzed the work of the school improving the system quality of physical education students and the development of sports in the lesson. Presented and discussed characteristics of physical culture and sports . The result of both theoretical and practical innovations in the educa-