***Гущин Денис Александрович***
студент
***Соболь Юлия Владимировна***
старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный
университет им. И.Т. Трубилина»
г. Краснодар, Краснодарский край

# ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В БОКСЕ

***Аннотация****: в статье даны дефиниции таким понятия, как техническая и тактическая подготовка. Авторами рассмотрены причины необходимости технико-тактической подготовки при тренировке спортсменов.*

***Ключевые слова****: бокс, техника, тактика, история бокса, стереотипы.*

Бокс является древнейшим видом единоборств. Датой признания бокса, как официального вида спорта, считается 1719 год, но, конечно же, начало его становления начинается за долго до нашей эры, можно сказать, что он появился вместе с человеком. Изначально бокс имел название кулачных поединков, которые использовались в качестве средства самозащиты и защиты своих племен. В те времена не имела значения техника выполнения движений, комбинации, закономерности, у бойцов была единственная цель – победить, так как бои были не на жизнь, а на смерть. Поэтому из-за того, что в течении долгого времени игнорировался факт важности техники и тактики во время поединка, сложился некий стереотип, что для того чтобы победить достаточно лишь иметь хорошую физическую подготовку. Но если рассматривать историю с другой стороны можно заметить, что бойцы ориентировались не только на свои физические способности, но и на накопленный предками в поединках опыт. Сейчас же все профессиональные боксеры, педагоги с высокой квалификацией постоянно разрушают этот стереотип. Физиологические данные несомненно играют ключевую роль в достижении успехов в боксе, но без должного внимания к правильной технике и



Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

умения выстраивать тактическую цепочку в голове заветная победа может остаться только в мечтах. Именно поэтому при составлении тренировок, особенно для начинающих спортсменов, делается упор на технико-тактическую подготовку.

В рамках рассматриваемой темы необходимо обозначить, что такое техническая и тактическая подготовка. Так, под технической подготовкой спортсмена понимается обучение его основам техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки и совершенствования избранных форм спортивной техники. А под тактической подготовкой следует понимать искусство применения технических средств с учетом своих технико-тактических, морально-волевых и физических возможностей в бою с разными по стилю и манере противниками.

Технико-тактическая подготовка необходима для того, чтобы спортсмен мог без лишних затрат энергии добиваться необходимого результата, боксер должен уметь понимать суть каждого своего телодвижения – они должны быть целенаправленными и осмысленными.

При составлении планов тренировок необходимо учитывать технику каждого действия, которое может быть совершенно боксером во время боя, например:

1) правильное использование боевых стоек;

2) передвижение по рингу, с использованием при этом различных приёмов;

3) основные движения при нападении (например, удар, контратака) и защита (например, защита уклоном).

Несмотря на насыщенную историю становления, развития и наличия богатого накопленного опыта, некоторые разделы техники бокса обделены вниманием или во все остаются без него. Проблема заключается в том, что в нынешних реалиях происходит переориентировка спортивной политики на другие направления (например, футбол, хоккей, смешанные единоборства) из-за чего бокс не


Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

получает должного развития и огласки. Для более успешной подготовки спортсменов необходимо устранить ряд пробелов, имеющихся в научно-методической литературе по данному виду спорта:

1) систематизировать понятийный аппарат. Заметное несовершенство в данной сфере приводит к наличию различных трактовок одного и того же понятия, что не даёт возможности создания единого методологического комплекса, на основе которого выстраивалась бы подготовка спортсменов;

2) единое описание различных техник выполнения движений. Проанализировав ряд учебных пособий по боксу, мы пришли к выводу, что отсутствует единое понимание и разъяснение различных техник. То есть почти каждый автор описывает то или иное движение по-своему, что приводит к затруднению при реализации теории на практике;

3) интенсивность выполнения технико-тактической подготовки. В погоне за быстрым результатом тренера и спортсмены допускают ряд ошибок, одна из которых – неправильное распределение времени (соразмерность работы и отдыха, необходимого для восстановления организма). Результатом данной ошибки является быстрая утомляемость боксера и повышение риска получения профессиональной травмы.

То есть, как и в любом другом виде спорта, в боксе присутствует множество пробелов, связанных с первоначальной подготовкой спортсмена, которые необходимо восполнять для разработки ещё более эффективных методик развития технических и тактический качеств боксера.

Подводя итог, можно сказать, что технико-тактическая подготовка в боксе является важным и незаменимым этапом в процессе становления профессионального спортсмена.

***Список литературы***

1. Цыганкова В.О. Круговая тренировка в физической подготовке студентов аграрного университета, занимающихся тхэквондо / В.О. Цыганкова, Ю.Б. Никифоров // Физическое воспитание в условиях современного образовательного



Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

процесса: сб. мат. IV Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. – Шуя, 2022. – С. 166–167.

2. Цыганкова В.О. Организация и проведение соревнований по плаванию / В.О. Цыганкова, В.Ю. Ковалева // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: мат. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. – Чебоксары, 2022. – С. 257–258.

3. Шестопалов Я.В. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям жизни / Я.В. Шестопалов, В.О. Цыганкова. – Наукосфера, 2022. – №3–1. – С. 122–125.

4. Цыганкова В.О. Подготовка тхэквондистов в условиях эпидемиологических ограничений / В.О. Цыганкова, А.А. Клименко // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сб. ст. по мат. учеб.-метод. конф. – Краснодар, 2021. – С. 360–361.

5. Имамалыев Т.И.О. Умственная и физическая работоспособность обучающихся и влияние различных факторов на неё / Т.И.О. Имамалыев, В.О. Цыганкова // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования: сб. мат. III Всерос. с междунар. участ. науч.-практ. конференции. – 2021. – С. 215–218.

6. Цыганкова В.О. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у студентов кубанского ГАУ средствами внеурочных занятий тхэквондо / В.О. Цыганкова, И.В. Куликова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №5 (195). – С. 429–432.

7. Цыганкова В.О. Координационные способности в тхэквондо / В.О. Цыганкова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сб. ст. по мат. нац. науч.-практ. конф., посвящ. 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар, 2020. – С. 443–453.

8. Цыганкова В.О. Педагогические аспекты формирования координационных способностей у юных тхэквондистов / В.О. Цыганкова // Физическая куль-


Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

тура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сб. ст. по мат. нац. науч.-практ. конф., посвящ. 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар, 2020. – С. 665–674.



Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)