

## ТАКТИКА ПОДГОТОВКИ АТАК У СОВРЕМЕННЫХ БОКСЕРОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ БОКОВОГО МАНЕВРИРОВАНИЯ

**А.А. Ромашов**

*Российский государственный университет правосудия, г. Москва, Россия*

**Цель исследования:** выявить тактическое значение бокового маневрирования в боксе для повышения эффективности подготовки атак. **Материалы и методы.** Использованы экспертный анализ видеоматериалов (видеозаписи более 50 боев ведущих современных боксеров-профессионалов, чемпионов мира и претендентов на лидерство являются исследовательским и экспериментальным материалом) и тактический анализ боевых взаимодействий на предмет выявления механизмов достижения успеха. **Результаты.** Боковой маневр решает несколько тактических задач: перемещение для выхода на новое направление атаки, использование выигрыша во времени за счет восстановления противником линии атаки, повышение эффективности собственных атакующих действий с помощью применения импульса начала ударов, коротких угроз и «раздёргивания». Для принуждения к сложному реагированию атакующим используется комплекс различных тактических компонентов, что заставляет оппонента реагировать в нескольких направлениях атаки. Использование подготавливающих действий – скрытой угрозы импульса сближения, угрозы удара или импульса начала атаки, смены боевого направления, применения защит-подготовок – позволяет подготовить выход на благоприятный старт с вызовом у противника состояния «расплоха» для нанесения эффективного удара или атаки. В ситуациях, когда противник проявляет атакующую активность, против него могут быть выполнены защиты-подготовки с использованием бокового маневра, что позволяет занять эффективные стартовые положения для перехвата инициативы и нанесения ударов после изменения направления атаки. **Заключение.** Основным механизмом достижения успеха при применении бокового маневрирования является принуждение и отмена у противника протекания двух реакций переключения с периодами торможения: при сближении с изменением линии атаки и сопряженное проведение импульса начала удара, или «раздёргивание». Боковые маневры для ведения боя и нанесения атак стал активно использовать Мухаммед Али. Маневренный бой в своем арсенале широко применяют Г. Ригондо, В. Ломаченко, К. Брук и особенно А. Усик, используя преимущество во взаиморасположении с противником для защит и вхождения в стартовые положения для собственных атак. Наиболее эффективно применял боковые маневры для подготовки атак Рой Джонс. Понимание всех тактических компонентов бокового маневрирования, используемых для подготовки атак, позволяет оптимизировать тренировочный процесс действующим спортсменам и тренерам.

**Ключевые слова:** бокс, тактика бокса, боковое маневрирование, тактические особенности подготовки атак в боксе.

**Введение.** Боковое маневрирование рассмотрено в теории и практике как современных единоборств [1, 14], так и в боксе [7–10, 15]. Его применение связано с разработкой методов принуждения противника к восстановлению линии атаки [1, 8] и одновременно создания неадекватных реагирований в бою [4–6, 13], для чего чаще всего применяются импульсы начала нападения и «раздёргивания» при различных сочетаниях выполнения маневров и ударов [5]. Боковые маневры уходом в сторону, диагональные сближения, удаления и кружения применяются современными боксерами в защитах, для подготовки и закрытия атак, при выполнении встречных

ударов и для перехвата инициативы в бою [11, 12]. Использование боковых маневров в различных боевых действиях еще недостаточно исследовано и поэтому затруднено их применение в тренировочном процессе. Другая сложность – внедрение боковых маневров – связана со сложностью их выполнения, когда необходимо одновременно удерживать в фокусе внимания длину дистанции, направление атаки противника и момент начала выполнения маневра. Боксеру одномоментно необходимо решать три задачи, что резко снижает эвристические способности спортсмена в процессе предугадывания действий противника для своевременного выполнения дейст-

вий нападения. Именно одновременное решение двигательной и тактической задач при переходе к собственной атаке и использование бокового маневра для ее подготовки часто вызывают трудности. Необходимо учитывать, что уход с линии атаки при боковом маневре часто сопровождается уходом и уклонением с траектории удара. Для эффективного выполнения бокового маневра важно контролировать старт атаки и начала маневра сближения противника [2, 3].

**Материалы и методы.** Использован экспертный анализ видеоматериалов (видеозаписи более 50 боев ведущих современных боксеров-профессионалов, чемпионов мира и претендентов на лидерство), направленный на получение от квалифицированных боксеров информации об эффективности тактических механизмов достижения успеха, о способах их тренировки и вариативности применения в близких по конфликтному взаимодействию ситуациях. Тактический анализ боевых взаимодействий проводился подготовленными исследователями на предмет выявления тактики обыгрывания при использовании маневрирования, ложных действий и скрытого сенсомоторного управления поведением противника и способов ускорения собственных реакций боксёров.

**Результаты исследования.** Использование бокового маневра для подготовки собственной атаки позволяет решить несколько

тактических задач: выполнить отвлекающий маневр, дезориентирующий противника, и одновременно при его атакующей активности использовать боковой маневр как защиту-подготовку к атаке; при выполнении противником встречных перемещений применить против него импульсы начала сближений и короткие угрозы ударов, что позволит подготовить и успешно реализовать собственные средства нападения. Для принуждения противника к неадекватным реакциям применяется импульс начала атаки на сближение на одной из параллельных линий боевого взаимодействия. Импульс может переходить в короткую угрозу удара, затем выполняется маневр влево или вправо-вперед по диагонали с входением в стартовое положение для удара и завершение атаки. Иногда боковой маневр по диагонали вперед сопровождается защитой-подготовкой, если противник пытается нанести удар. Чаще всего защита выполняется подставкой или накладкой руки, которая позволяет одновременно сблизиться и войти в эффективное стартовое положение для нанесения собственного удара или серии ударов. Тактическая сущность нескольких подготавливающих действий, предшествующих собственной атаке, заключается в принуждении противника к усложнению реакций путем последовательного создания у него нескольких двигательных реакций с процедурой торможения собственных движений (рис. 1).



Рис. 1. Последовательность действий при выполнении атаки после бокового маневра

Fig. 1. The sequence of actions for lateral movement with punching

## Спортивная тренировка



Рис. 2. Атака прямым ударом дальней рукой после бокового маневра вправо вперед по диагонали  
Fig. 2. A straight rear punch after lateral movement

Для вызова первой реакции переключения может применяться скачок в сторону по диагонали с поворотом к противнику и нанесением удара в голову или туловище одновременно с постановкой ноги на момент восстановления равновесия. Такую тактическую схему часто применял Рой Джонс (рис. 2).

*Тактическое описание:* спортсмен справа, находясь на средней дистанции, демонстрирует импульс сближения начала атаки и короткую угрозу удара ближней рукой в голову, одновременно выполняет боковой маневр вправо-вперед по диагонали, вызывает у противника

замедление реагирования и в момент ответного прямого удара ближней рукой противника, перемещаясь прыжком вправо в сторону по диагонали, уходит с линии атаки, атакует его прямым ударом дальней рукой в голову.

*Тактические механизмы достижения успеха:*

1. Использование импульса начала сближения и короткой угрозы атаки ближней рукой для провоцирования на ответные атакующие действия (рис. 3).

2. Усложнение реагирования противника за счет отмены угрозы атаки и резкой смены



Рис. 3. Атака ближней рукой в голову после импульса начала сближения и бокового маневра влево-вперед  
Fig. 3. A punch thrown with the lead hand to the head after a collision impulse and lateral movement to the left and forward

взаиморасположения путем использования бокового маневра вперед-вправо по диагонали.

3. Достижение преимущества за счет нанесения точного удара в голову дальней рукой, отправка противника в нокдаун.

*Тактическое описание:* спортсмен слева, находясь на средней дистанции после выполнения останавливающего удара ближней рукой в голову, разрывает дистанцию, затем демонстрирует импульс сближения и начала атаки ближней рукой в голову, для остановки намерения противника, изменяет линию атаки шагом ближней ногой влево-вперед по диагонали, вызывает замедление реагирования противника, наносит боковой удар в голову ближней рукой после бокового маневра.

*Тактические механизмы достижения успеха:*

1. Применения импульса начала атаки и сближения для усложнения реагирования противника.

2. Изменение линии атаки, использование бокового маневра для подготовки и нанесения акцентированного бокового удара.

3. Нанесение акцентированного бокового удара в голову после вызова у противника реакции торможения.

**Заключение.** Активно использовать боковые маневры для ведения боя и нанесения атак стал Мухаммед Али. Особенно ярко он демонстрировал это в боях против противников, стремящихся навязать обмен ударами и идущими вперед. Современные боксеры Г. Ригондо, В. Ломаченко, К. Брук и особенно А. Усик широко применяют маневренный бой в своем арсенале, используя преимущество во взаиморасположении с противником для защиты и вхождения боковым маневром в стартовые положения для собственных атак. Одним из боксеров, добившихся значимых достижений на ринге, использовавших маневренный бой, является Рой Джонс. Он применял в своем арсенале различные технико-тактические элементы: защиты боковым маневром, маневренные атаки (удары после перемещений со сменой направлений), удары снизу, сбоку и прямые после подскоков, удары с «раздёргиванием» в перебое на средней и ближней дистанции. Одним из первых стал использовать нестандартные старты начала ударов, без подключения к старту совместной работы ног и таза, только с помощью ног и плеч, что позволяло ему маскировать их и увеличить скорость, особенно в атаках после боковых маневров.

**Выводы.** Сложность продолжения атак после бокового маневра связана с трудностью объединения в одну биомеханическую структуру нескольких одновременно решаемых тактических задач. Необходимо воздействовать на реагирование противника путем последовательного создания двух реакций переключения, и одновременно выполнять собственные технико-тактические действия по подготовке атаки. В противном случае противник среагирует вовремя, разорвет дистанцию и не даст себя атаковать. Наиболее важным в маневренном нападении является неожиданное переключение от угрозы удара и импульса сближения на боковой маневр со сменой направления атаки. Как показали наблюдения, наиболее эффективными являются атаки после бокового маневра, чаще после 3–4 раундов, когда притупляется стартовое реагирование у противника. При этом надо не забывать, что их успех во многом зависит от нестандартности выполнения, когда боксер резко изменяет направление своего движения.

#### *Литература*

1. Малков, О.Б. *Маневры в стойке в спортивных единоборствах // Тактика спортивных единоборств: сб. науч. ст. Вып. 3. – М.: Рос. гос. акад. физ. культуры, 2003. – С. 34–40.*

2. Малков, О.Б. *Тактический анализ ударных действий в соревновательном поединке «киокусинкай» каратэ / О.Б. Малков, С.А. Шоршоров // Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / под ред. А.Ф. Шарипова и О.Б. Малкова. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – С. 181–188.*

3. Малков, О.Б. *Тактико-технические структуры ударной манеры ведения боя в «киокусинкай» каратэ / О.Б. Малков, В.В. Шиян, С.А. Шоршоров // Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / под ред. А.Ф. Шарипова и О.Б. Малкова. – М.: Физкультура и спорт, 2007 – С. 188–195.*

4. 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 физ. культуры. – 2018. – № 7. – С. 56–58.*

5. Малков, О.Б. *Тактика применения импульса начала движения в маневре «раздёргивание» противника в греко-римской борьбе и*

армрестлинге / О.Б. Малков, А.И. Рахматов, В.Л. Дементьев // Теория и практика физ. культуры. – 2019. – № 5. – С. 70–71.

6. Малков, О.Б. Тактические механизмы управления двигательными реакциями при нейтрализации действий противника в спортивных единоборствах / О.Б. Малков // Тактика спортивных единоборств: сб. науч. ст. Вып. 1. – М.: Рос. гос. акад. физ. культуры, 2001. – С. 60–63.

7. Ромашов, А.А. Проблема эффективности и сложности применения бокового маневра для проведения встречной атаки в боксе / А.А. Ромашов, О.Б. Малков, А.О. Звездова // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание: материалы III Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (Москва, 21 сент. 2018 г.). – М.: Анта Пресс, 2018. – С. 194–196.

8. Ромашов, А.А. Проявление тактической сущности бокового маневрирования у профессиональных боксеров / А.А. Ромашов // Ученые записки ун-та им П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 6. – С. 205–211.

9. Ромашов, А.А. Тактика применения встречной атаки с использованием бокового маневра в боксе / А.А. Ромашов, О.Б. Малков, А.О. Звездова // Теория и практика физ. культуры. – 2019. – № 2. – С. 84–85.

10. Ромашов, А.А. Тактические особенности использования встречной атаки в профессиональном боксе / А.А. Ромашов // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3 (169). – С. 245–249.

11. SaidEL Ashker. Technical and tactical aspects that differentiate winning and losing performances in boxing / SaidEL Ashker // International Journal of Performance Analysis in Sport. – 2011. – No. 1. – P. 356–364.

12. Mark Hatmaker. Boxing Mastery: Advanced Technique, Tactics, and Strategies from the Sweet Science / Mark Hatmaker, Doug Werner. – San Diego: Tracks Publishing, 2004. – P. 224.

13. Robert Hristovski. How Boxers Decide to Punch a Target: Emergent Behaviour in Non-linear Dynamical Movement Systems / Robert Hristovski, Keith Davids, Duarte Araújo // J Sports Sci. Med. – 2006. – No. 5. – P. 60–73.

14. Stenius Magnus. Attacking the Body in Mixed Martial Arts: Perceptions, Opinions and Perspectives in the Combat Sport of Ultimate Fighting / Stenius Magnus // Arts and Humanities in Higher Education. – 2014. – No. 4. – P. 77–85.

15. Adam G Tennant. Complexity analysis in the sport of boxing / Adam G Tennant Nasir Ahmad, Sybil Derrible // Journal of Complex Networks. – 2017. – Vol. 5, No. 6. – P. 953–963.

**Ромашов Алексей Александрович**, кандидат педагогических наук, доцент, заслуженный тренер России, заведующий кафедрой физической культуры, Российский государственный университет правосудия. 117418, г. Москва, ул. Новочеремушкинская, д. 69. E-mail: ab75@List.ru, ORCID: 0000-0003-0335-3525.

*Поступила в редакцию 24 января 2021 г.*

---

DOI: 10.14529/hsm210214

## SOME TACTICS FOR LATERAL MOVEMENT WITH PUNCHING IN BOXERS

**A.A. Romashov**, ab75@List.ru, ORCID: 0000-0003-0335-3525  
Russian State University of Justice, Moscow, Russian Federation

**Aim.** The paper aims to establish the value of lateral movement in boxing to improve the effectiveness of punches. **Materials and methods.** An expert analysis of video recordings (more than 50 fights of leading modern elite boxers, world champions and mandatory challengers), in particular the moments of collisions, was conducted in order to identify the most effective



movements. **Results.** Lateral movements solve several tactical tasks: moving to a new direction for the punch, using the gain in time while the opponent restores the line of attack, increasing the effectiveness of attacks using punch impulse, as well as short and false movements. Provoking a complex response requires the attacker to use a set of different tactical elements, which make the opponent to react in several directions of attack. The use of preparatory actions such as a latent threat of a collision impulse, a threat of a punch or an impulse to attack, a change in the movement direction, and defense preparations, allows to surprise the opponent for an effective punch. In situations where the opponent constantly applies pressure, defense-preparations can be performed using lateral movements, which allows to take effective starting positions, to take the initiative and punch after changing the direction of attack. **Conclusion.** The main mechanism for achieving success in lateral movements is pressing and preventing the opponent from switching between the following reactions: when approaching each other while changing the line of attack and when making false movements. Muhammad Ali began to actively use lateral movements. Currently, lateral movements are widely used by G. Rigondeaux, V. Lomachenko, K. Brook and A. Usyk, who uses the advantage in his position for defense and subsequent attacks. Roy Jones used lateral movements most effectively to prepare attacks. Understanding of all the tactical components of lateral movements allows to optimize the training process for both athletes and coaches.

**Keywords:** boxing, boxing tactics, lateral movements, tactical features.

### References

1. Malkov O.B. [Standing Maneuvers in Combat Sports]. *Taktika sportivnykh edinoborstv: sbornik nauchnykh statey* [Combat Sports Tactics. Collection of Scientific Articles], 2003, iss. 3, pp. 34–40. (in Russ.)
2. Malkov O.B., Shorshorov S.A. [Tactical Analysis of Striking Actions in a Competitive Kyokushin Karate Duel]. *Taktiko-tekhnicheskiye kharakteristiki poyedinka v sportivnykh edinoborstvakh* [Tactical and Technical Characteristics of a Duel in Combat Sports], 2007, pp. 181–188. (in Russ.)
3. Malkov O.B., Shiyani V.V., Shorshorov S.A. [The Tactical and Technical Structures of the Striking Manner of Fighting in Kyokushinkai Karate]. *Taktiko-tekhnicheskiye kharakteristiki poyedinka v sportivnykh edinoborstvakh* [Tactical and Technical Characteristics of a Duel in Combat Sports], 2007, pp. 188–195. (in Russ.)
4. Malkov O.B., Romashov A.A. [Fundamental Differences in the Tactics of Using Combat Actions on Self-Order and on Trigger Signals in Boxing and Taekwondo]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 2018, no. 7, pp. 56–58. (in Russ.)
5. Malkov O.B., Rakhmatov A.I., Dement'yev V.L. [The Tactics of Applying the Impulse of the Beginning of Movement in the Maneuver Pulling the Enemy in Greco-Roman Wrestling and Arm Wrestling]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 2019, no. 5, pp. 70–71. (in Russ.)
6. Malkov O.B. [Tactical Mechanisms of Motor Response Control when Neutralizing Enemy Actions in Combat Sports]. *Taktika sportivnykh edinoborstv: sbornik nauchnykh statey* [Combat Sports Tactics. Collection of Scientific Articles], 2001, iss. 1, pp. 60–63. (in Russ.)
7. Romashov A.A., Malkov O.B., Zvezdova A.O. [The Problem of the Efficiency and Complexity of the Use of a Lateral Maneuver for an Oncoming Attack in Boxing]. *Boyevyeye iskusstva i sportivnyye edinoborstva: nauka, praktika, vospitaniye: Materialy III Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiyem* [Martial Arts and Combat Sports. Science, Practice, Education. Materials of the III All-Russian Scientific-Practical Conference with International Participation], 2018, pp. 194–196. (in Russ.)
8. Romashov A.A. [The Manifestation of the Tactical Essence of Lateral Maneuvering in Professional Boxers]. *Uchenyye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the P.F. Lesgaft], 2018, no. 6, pp. 205–211. (in Russ.)
9. Romashov A.A., Malkov O.B., Zvezdova A.O. [Tactics of Using an Oncoming Attack Using a Lateral Maneuver in Boxing]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 2019, no. 2, pp. 84–85. (in Russ.)

10. Romashov A.A. [Tactical Features of Using a Counter Attack in Professional Boxing]. *Uchenyye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the P.F. Lesgaft], 2019, no. 3 (169), pp. 245–249. (in Russ.)
11. SaidEL Ashker. Technical and Tactical Aspects that Differentiate Winning and Losing Performances in Boxing. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 2011, no. 1, pp. 356–364. DOI: 10.1080/24748668.2011.11868555
12. Mark Hatmaker, Doug Werner. *Boxing Mastery: Advanced Technique, Tactics, and Strategies from the Sweet Science*. San Diego: Tracks Publishing, 2004. 224 p.
13. Robert Hristovski, Keith Davids, Duarte Araújo. How Boxers Decide to Punch a Target: Emergent Behaviour in Nonlinear Dynamical Movement Systems. *J Sports Sci. Med.*, 2006, no. 5, pp. 60–73.
14. Stenius Magnus. Attacking the Body in Mixed Martial Arts: Perceptions, Opinions and Perspectives in the Combat Sport of Ultimate Fighting. *Arts and Humanities in Higher Education*, 2014, no. 4, pp. 77–85.
15. Adam G Tennant, Nasir Ahmad, Sybil Derrible. Complexity Analysis in the Sport of Boxing. *Journal of Complex Networks*, 2017, vol. 5, no. 6, pp. 953–963. DOI: 10.1093/comnet/cnx010

*Received 24 January 2021*

---

### ОБРАЗЕЦ ЦИТИРОВАНИЯ

Ромашов, А.А. Тактика подготовки атак у современных боксеров с использованием бокового маневрирования / А.А. Ромашов // Человек. Спорт. Медицина. – 2021. – Т. 21, № 2. – С. 114–120. DOI: 10.14529/hsm210214

### FOR CITATION

Romashov A.A. Some Tactics for Lateral Movement with Punching in Boxers. *Human. Sport. Medicine*, 2021, vol. 21, no. 2, pp. 114–120. (in Russ.) DOI: 10.14529/hsm210214