

## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ТЕХНИКЕ СМЕНЫ НАПРАВЛЕНИЯ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ПО РИНГУ, СОХРАНЯЯ ОРИЕНТАЦИЮ БОЕВОЙ СТОЙКИ НА СОПЕРНИКА

В.А. Осколков<sup>1</sup>, С.А. Сергеев<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград, Россия

<sup>2</sup>Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск, Республика Беларусь

**Цель.** Разработать методику обучения юных боксеров технике смены направления передвижения по рингу, сохраняя ориентацию боевой стойки на соперника. **Материалы и методы.** Обследовано 32 мальчика 12–13 лет, занимающихся боксом первый год. Были смоделированы наиболее эффективные варианты выполнения упражнения. Эксперты оценивали по пятибалльной шкале технику выполнения передвижений приставными шагами из исходного положения боевая стойка, а также рассчитывали интегральный показатель координации (ИПК) по методике В.А. Булкина, Е.В. Поповой, Е.В. Сабуровой [2]. Занимающиеся были разделены на контрольную и экспериментальную группы. Контрольная группа продолжала заниматься по традиционной методике, экспериментальная – по разработанной нами. Исходные данные достоверно не различались. Через 9 месяцев произвели повторное тестирование. **Результаты.** Рабочая поза в боксе должна сохраняться на протяжении всего поединка. При передвижении по рингу спортсмен не должен ноги ставить вместе, на одной линии, перекрещивать. Первый шаг делается ногой, ближней к направлению движения. При итоговом тестировании показатели экспертной оценки боксёров экспериментальной и контрольной групп достоверно улучшились относительно исходного уровня, но при этом оценки боксёров экспериментальной группы были достоверно выше оценок боксёров контрольной группы ( $U \text{ Эмп} = 1,5$ ) ( $p \leq 0,01$ ). Итоговые данные расчета интегрального показателя координации (ИПК) свидетельствуют, что в экспериментальной группе произошли существенные изменения по сравнению с исходными данными, а в контрольной группе показатели изменились незначительно. Появились показатели, находящиеся в зоне очень хорошего результата (в контрольной группе таких показателей стало 25 %, а в экспериментальной группе – 75 %). **Заключение.** Экспериментальная методика обучения юных боксеров технике передвижения по рингу с учетом асимметричности рабочей позы достоверно более эффективна по сравнению с традиционными методиками, проста в применении, позволяет быстро менять направление передвижения, сохранять оптимальное исходное положение. Последовательное выполнение шагов и большая площадь опоры облегчают ведение боевых действий как в нанесении ударов, так и в защите. Такое «топтание» на месте позволяет стойке быть динамичной.

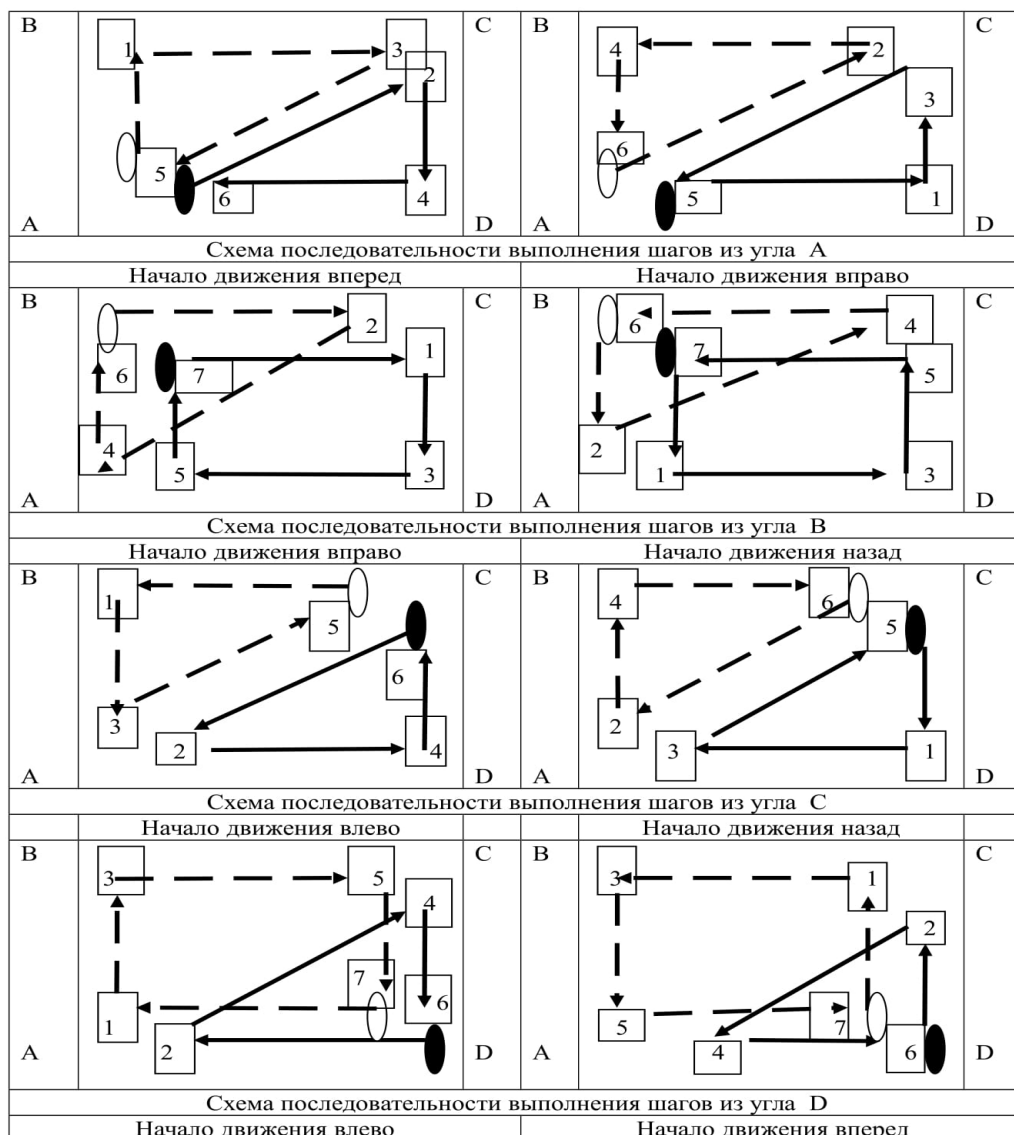
**Ключевые слова:** методика обучения боксеров, моделирование вариантов смены направления, передвижение по рингу, интегральный показатель координации.

**Введение.** Обучение технике передвижения по рингу начинается с первых занятий, при этом применяется такой методический приём, как передвижение по квадрату [1, 3, 4, 8–19]. Как правило, занимающиеся передвигаются по прямой линии, а смене направления не обучают. Учитывая вышесказанное, мы смоделировали наиболее оптимальные варианты техники смены направления и свели упражнение к выполнению одного приставного шага на каждой стороне квадрата (см. рисунок).

Цель – разработать методику обучения юных боксеров технике смены направления

передвижения по рингу, сохраняя ориентацию боевой стойки на соперника.

**Материалы и методы.** Были смоделированы наиболее эффективные варианты выполнения упражнения. Эксперты оценивали по пятибалльной шкале технику выполнения передвижений приставными шагами из исходного положения боевая стойка, а также рассчитывали интегральный показатель координации (ИПК) по методике В.А. Булкина, Е.В. Поповой, Е.В. Сабуровой [2]. Обследовано 32 мальчика 12–13 лет, занимающихся боксом первый год. Занимающиеся были раз-



**Наиболее оптимальные варианты техники изменения направления передвижения боксеров по рингу**  
**Optimal ways of changing movement direction around the ring**

делены на контрольную и экспериментальную группы. Контрольная группа продолжала заниматься по традиционной методике, экспериментальная – по разработанной нами. Исходные данные достоверно не различались. Через девять месяцев произвели повторное тестирование.

**Результаты.** Упражнение заключалась в прохождении периметра с наименьшим количеством шагов, соблюдая все требования, предъявляемые к сохранению боевой стойки [5, 6].

Смоделированные варианты передвижений по рингу были заложены в основу экспериментальной методики. Для начала на полу перед каждым занимающимся чертится квадрат со сторонами 50×50 см или раздаются

распечатанные схемы передвижений [7]. Размеры квадрата приблизительно, так как он нужен только для того, чтобы определять направление движения из исходной точки. Обозначим углы: нижний левый – «а»; верхний левый – «в»; верхний правый – «с»; нижний правый – «d». Из каждого угла можно начинать движение в двух направлениях. Коротко напомним технику выполнения упражнения (для боксера-правши). Если начинаем первый шаг из угла «а»: вперед левой ногой (b 1), так как она ближняя к направлению движения, следующий шаг (с 2, с 3), (d 4), (a 5, a 6).

Таким образом, сделав шесть шагов, спортсмен вернулся в исходный угол. При этом и

левая, и правая ноги проделали путь, описав каждая свой треугольник. По такой же схеме упражнение выполняется в направлении вправо: первый шаг делается правой ногой (d 1), (c 2, c 3), (b 4), (a 5, a 6).

Из угла «с» движение можно начинать влево или назад. Схема выполнения шагов такая же, как из угла «а» (6 шагов, каждая нога движется по треугольнику). Назад: начинаем правой ногой (d1), (a2, a3), (d 4), (c 5, c 6). Влево: начинаем левой ногой (b 1), (a 2, a 3), (d 4), (c 5, c 6). Начало движения из углов «b» и «d» несколько отличается. Передвижение выполняется за 7 шагов, при движении из угла «b» правая нога будет описывать квадрат, левая – треугольник. При движении из угла «d» наоборот: левая нога движется по квадрату, правая – по треугольнику. Соответственно, движение из угла «b»: назад – правой (a 1, a 2), (d 3), (c 4, c 5), (b 6, b 7); вправо – (c 1, c 2), (d 3), (a 4, a 5), (b 6, b 7).

Движение из угла «d»: вперед – (c 1, c 2), (b 3), (a 4, a 5), (d 6, d 7); влево – (a 1, a 2), (b 3), (c 4, c 5), (d 6, d 7). Первый шаг должен выполняться ногой, ближней к направлению движения. Из каждого угла начало движения возможно только в двух направлениях, при этом исполнение шагов будет выполняться в диаметрально противоположных направлениях, сохраняя единую последовательность (схему) выполнения шагов. Можно выбрать любую схему передвижения, но лучше начинать с более простой – это из углов «а» и «с». Выполняем под общую команду тренера в одношереножном строю, методом подражания («Делай как я»). Схема передвижения рисуется на полу или проецируется на экран.

Предложенную методику обучения необходимо было проверить в педагогическом эксперименте. В эксперименте участвовали две группы боксеров первого года обучения по 16 человек, контрольная и экспериментальная. Тренировки проводились три раза в неделю по два часа. По возрасту, квалификации (новички) и даже весовым показателям группы были практически однородны. Боксеры контрольной группы занимались по традиционной методике, а в экспериментальной группе основной упор делали на технику смены направления движения. Эксперты оценивали по пятибалльной шкале технику выполнения упражнений. Предварительное тестирование (экспертная оценка уровня владения техникой передвижения по рингу и расчет

интегрального показателя координации) (ИПК) показало отсутствие достоверных различий уровней технической подготовленности занимающихся в обеих группах.

Через девять месяцев произвели повторное тестирование, показавшее, что показатели экспертной оценки боксеров экспериментальной и контрольной групп достоверно улучшились относительно исходного уровня (КГ (Т Эмп = 1) ( $p \leq 0,01$ ); ЭГ (Т Эмп = 1) ( $p \leq 0,01$ ), но при этом оценки боксеров экспериментальной группы были достоверно выше оценок боксеров контрольной группы (U Эмп = 1,5) ( $p \leq 0,01$ ). Итоговые данные расчета (ИПК) свидетельствуют, что в экспериментальной группе произошли существенные изменения по сравнению с исходными данными, а в контрольной группе показатели изменились незначительно. Появились показатели, находящиеся в зоне очень хорошего результата (в контрольной группе таких показателей стало 25 %, а в экспериментальной группе – 75 %).

Если учесть, что в начале эксперимента показатели испытуемых контрольной и экспериментальной групп достоверно не отличались, а тренировались обе группы по одним планам, которые различались только методикой обучения смене направления передвижения по рингу, то можно предположить, что полученные изменения – есть результат воздействия экспериментальной методики.

**Заключение.** Экспериментальная методика обучения юных боксеров технике передвижения по рингу с учетом асимметричности рабочей позы достоверно более эффективна по сравнению с традиционными методиками, проста в применении, позволяет быстро менять направление передвижения, сохранять оптимальное исходное положение.

Последовательное выполнение шагов и большая площадь опоры облегчают ведение боевых действий как в нанесении ударов, так и в защите. Такое «топтанье» на месте позволяет стойке не быть статичной, боксер все время контролирует положение веса тела и готов к ведению поединка.

### Литература

1. Атилов, А.А. Бокс для начинающих: учеб. пособие / А.А. Атилов. – Изд. 2-е. – Ростов н/Д.: Феникс, 2007. – С. 117–132.
2. Булкин, В.А. Тест для оценки баллистической координации двигательной дея-

тельности / В.А. Булкин, Е.В. Попова, Е.В. Сабурова // *Теория и практика физ. культуры*. – 1997. – № 3. – С. 44–46.

3. Гаськов, А.В. *Теория и методика спортивной тренировки в единоборствах* / А.В. Гаськов. – Улан-Удэ, 2007. – С. 67–89.

4. Колесник, И.С. *Тенденции и перспективы развития современного бокса* / И.С. Колесник // *Вестник УлГПУ*. – Ульяновск, 2010. – С. 301–305.

5. Осколков, В.А. *Передвижения по рингу основа технико-тактической подготовки в боксе* / В.А. Осколков. – Волгоград: Перемена, 2007. – С. 69–98.

6. Осколков, В.А. *Анализ многолетней системы технико-тактической подготовки боксеров* / В.А. Осколков, Н.Л. Сулейманов, П.Ю. Соловьев // *Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта*. – 2017. – № 9 (151). – С. 206–211.

7. Пат. № 143069 Российская Федерация. *Спортивный тренажер для обучения боксеров* / В.А. Осколков. – зарегистрировано 09.06.2014; заявл. № 2014108773.

8. Погадаев, М.А. *Пути совершенствования техники маневрирования по рингу юных боксеров* / М.А. Погадаев. – Иркутск : Изд-во ВСИ МВД России, 2006 – С. 230–233.

9. Филимонов, В.И. *Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств)* / В.И. Филимонов, Р.А. Низмедзянов. – М.: ИНСАН, 2007. – С. 65–96.

10. Филимонов, В.И. *Современная система подготовки боксеров* / В.И. Филимонов. – М.: ИНСАН, 2011. – С. 258–300.

11. Шулика, Ю.А. *Бокс. Теория и методика* / Ю.А. Шулика. – М.: Совет. спорт, 2009. – С. 43–210.

12. Щитов, В.К. *Бокс. Основы техники бокса* / В.К. Щитов. – Ростов н/Д.: Феникс, 2007. – С. 78–124.

13. Blewett, B. *Boxing leads the way* / B. Blewett // *The ring*. – 1986. – Vol. 64. – No. 12. – P. 12–17.

14. Bompa, T.O. *Periogizacao tloria e metodologia do treinamento* / T.O. Bompa. – Sao Paulo Editora Ltd., 2002. – P. 234–250.

15. Hutchins M. *Boxing Territory* / M. Hutchins. – Ternopil: Educational Book-Bogdan, 2012. – P. 45–49.

16. Isroilov, S.X. *Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish, elektron multimedia darslik* / S.X. Isroilov, R.D. Xalmuhamedov, S.S. Tajibayev. – Toshkent, 2015. – Mb. 156–189.

17. *Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish: O'quv qo'llanma* / M.A. Karimov, R.D. Xalmuxamedov, I.Yu. Shamsematov, S.S. Tajibayev. – Toshkent, 2011. – Bet. 232–256.

18. Халмухамедов, Р.Д. *Бокс: Ўқув қўлланма* / Р.Д. Халмухамедов. – Ташкент, 2008. – Bet. 177–222.

19. Xalmuhamedov, R.D. *Yakkakurash sport turlarida (boks). Darslik* / R.D. Xalmuhamedov, S.S. Tajibayev, G'.Q. Rajabov. – Toshkent, 2015. – Bet. 121–138.

20. Tennant, Adam G. *Complexity analysis in the sport of boxing* / Adam G. Tennant, Nasir Ahmad, Sybil Derrible // *Journal of Complex Networks*. – December 2017. – Vol. 5. – Iss. 6. – P. 953–963.

**Осколков Василий Александрович**, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики бокса и тяжелой атлетики, Волгоградская государственная академия физической культуры, 400005, г. Волгоград, проспект им. В.И. Ленина, 78. E-mail: ydarnic\_box@mail.ru, ORCID: 0000-0001-5482-7642.

**Сергеев Сергей Александрович**, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой фехтования, бокса и тяжелой атлетики, Белорусский государственный университет физической культуры, 220020, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Победителей, 105. E-mail: sergeev63@gmail.com, ORCID: 0000-0002-5418-7769.

*Поступила в редакцию 10 декабря 2018 г.*

## TECHNIQUE FOR YOUNG ATHLETES FOR CHANGING MOVEMENT DIRECTION KEEPING THE FIGHTING STANCE AIMED AT THE OPPONENT

V.A. Oskolkov<sup>1</sup>, ydarnic\_box@mail.ru, ORCID: 0000-0001-5482-7642,  
S.A. Sergeev<sup>2</sup>, sergeev63@gmail.com, ORCID: 0000-0002-5418-7769

<sup>1</sup>Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd, Russian Federation,

<sup>2</sup>Belarusian State Physical Education University, Minsk, Republic of Belarus

**Aim.** The article deals with developing the method for teaching young boxers the technique of changing movement direction keeping the fighting stance aimed at the opponent. **Materials and methods.** We examined 32 boys aged 12–13 in their first year in boxing. We simulated the most effective ways of exercise performance. Experts assessed the technique of sidestep movement from the initial fighting stance using a 5-point scale and calculated the integral coordination indicator (ICI) in accordance with the method of Bulkin, Popova, and Saburova. All participants were divided into the control and experimental groups. The control group continued to follow traditional training methods, the experimental group followed the program developed by the authors. The initial data did not demonstrate significant difference. The second test was performed in 9 months. **Results.** In boxing, the stance should be maintained during the whole fight. While moving around the ring, legs should not be put together, put in a line or crossed. The first step is to be done with the leg, which is closer to movement direction. During the final test, the results in the experimental and control groups have improved significantly in comparison with initial values. However, the results of boxers from the experimental group were significantly higher than those of boxers from the control group ( $U = 1.5$ ) ( $p \leq 0.01$ ). The final data for the integral coordination indicator prove that in the experimental group the results have significantly improved in comparison with the initial data. In the control group, the indicators obtained have not significantly changed. There are indicators, which belong to the group of a very good result (25 % in the control group, 75 % in the experimental group). **Conclusion.** The experimental method for teaching young boxers the technique of moving around the ring taking into account the asymmetry of the stance is significantly more effective in comparison with traditional methods. This method is easy to use, it allows the athlete to quickly change movement direction and preserve an optimal initial position. Consistent steps and substantial bearing area facilitate both punches and defense. This allows the stance to be dynamic.

**Keywords:** methods of boxing training, simulating the ways of changing direction, movement in the ring, integral coordination indicator.

### References

1. Atilov A.A. *Boks dlya nachinayushchikh* [Boxing for Beginners]. 2nd ed. Rostov na Donu, Feniks Publ., 2007, pp. 117–132.
2. Bulkin V.A., Popova E.V., Saburova E.V. [The Test for Assessing the Ballistic Coordination of Motor Activity]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 1997, no. 3, pp. 44–46. (in Russ.)
3. Gas'kov A.V. *Teoriya i metodika sportivnoy trenirovki v edinoborstvakh* [Theory and Methods of Sports Training in Martial Arts]. Ulan-Ude, 2007, pp. 67–89.
4. Kolesnik I.S. [Trends and Prospects for the Development of Modern Boxing]. *Vestnik UIGPU* [Bulletin of UIGPU], 2010, pp. 301–305.
5. Oskolkov V.A. *Peredvizheniya po ringu osnova tekhniko-takticheskoy podgotovki v bokse* [Movement Around the Ring the Basis of Technical and Tactical Training in Boxing]. Volgograd, Change Publ., 2007, pp. 69–98.

6. Oskolkov V.A., Suleymanov N.L., Solov'yev P.Yu. [Analysis of the Long-Term System of Technical and Tactical Training of Boxers]. *Uchenyye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scholarly Notes University P.F. Lesgaft], 2017, no. 9 (151), pp. 206–211. (in Russ.)
7. Oskolkov V.A. *Sportivnyy trenazher dlya obucheniya bokserov* [Training Simulator for Training Boxers]. Patent RF, no. 143069, 2014.
8. Pogadayev M.A. *Puti sovershenstvovaniya tekhniki manevrirovaniya po ringu yunyh bokserov* [Ways to Improve Maneuvering Techniques on the Ring of Young Boxers]. Irkutsk, VSI MVD Russia Publ., 2006, pp. 230–233.
9. Filimonov V.I., Nigmedzyanov R.A. *Boks, kikkboxing, rukopashnyy boy (podgotovka v kontakt-nykh vidakh edinoborstv)* [Boxing, Kickboxing, Hand-to-Hand Fighting]. Moscow, INSAN Publ., 2007, pp. 65–96.
10. Filimonov V.I. *Sovremennaya sistema podgotovki bokserov* [Modern Training System for Boxers]. Moscow, INSAN Publ., 2011, pp. 258–300.
11. Shulika Yu.A. *Boks. Teoriya i metodika* [Boxing. Theory and Methods]. Moscow, Soviet Sport Publ., 2009, pp. 43–210.
12. Shchitov V.K. *Boks. Osnovy tekhniki boksa* [Box. Fundamentals of Boxing Techniques]. Rostov na Donu, Feniks Publ., 2007, pp. 78–124.
13. Blewett B. Boxing Leads the Way. *The Ring*, 1986, vol. 64, no. 12, pp. 12–17.
14. Bompa T.O. *Periogizacao Tloria e Metodologia do Treinamento*. – Sao Paulo Editora Ltd., 2002, pp. 234–250.
15. Hutchins M. *Boxing Territory*. Ternopil: Educational Book-Bogdan, 2012, pp. 45–49.
16. Israilov S.X., Khalmuhamedov R., Tajibayev S. *Improving Sports and Pedagogical Skills of Boxers, Electronic Multimedia Textbook*. Tashkent, 2015, pp. 156–189.
17. Karimov M.A., Halmukhamedov R.D., Shamsematov I.Yu., Tajibayev S. *Improvement of Sports and Pedagogical Skills of Boxers*. Teaching Book. Tashkent, 2011, pp. 232–256.
18. Halmukhamedov R.D. *Boxing. Educational Manual*. Tashkent, 2008, pp. 177–222.
19. Khalmuhamedov R., Tajibayev S., Rajabov G.G. *In Martial Arts (Boxing)*. Textbook. Tashkent, 2015, pp. 121–138.
20. Tennant A.G., Nasir A., Sybil D. Complexity Analysis in the Sport of Boxing. *Journal of Complex Networks*, 2017, vol. 5, iss. 6, pp. 953–963.

*Received 10 December 2018*

---

### ОБРАЗЕЦ ЦИТИРОВАНИЯ

Осколков, В.А. Методика обучения юных спортсменов технике смены направления передвижения по рингу, сохраняя ориентацию боевой стойки на соперника / В.А. Осколков, С.А. Сергеев // Человек. Спорт. Медицина. – 2018. – Т. 18, № 5. – С. 109–114. DOI: 10.14529/hsm18s15

### FOR CITATION

Oskolkov V.A., Sergeev S.A. Technique for Young Athletes for Changing Movement Direction Keeping the Fighting Stance Aimed at the Opponent. *Human. Sport. Medicine*, 2018, vol. 18, no. 5, pp. 109–114. (in Russ.) DOI: 10.14529/hsm18s15