

## Методика развития игрового стиля в действиях боксеров при ведении поединка

Колесников Владимир Юрьевич<sup>1</sup>, Межуев Александр Юрьевич<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Новосибирский государственный педагогический университет,  
Новосибирск, Россия

<sup>2</sup>Детский оздоровительно-образовательный (физкультурно-спортивный)  
центр «Лидер», Новосибирск, Россия

**Аннотация.** *Введение.* Одним из игровых методов для развития и закрепления техники удара, защиты, атаки и контратаки является метод, названный тяги-перетяги – передвижение боксеров с ударами в челноке в парах, или приставными шагами, или и то, и другое, в автоматизме, не нарушая правильного исполнения технических приемов с максимальной отдачей. Этот метод по своему охвату, своей перспективе и направленности развития, мышления и многому другому не имеет себе равных. Здесь отрабатывается чувство дистанции, ритмики, видение противника, быстрота реакций, расслабление и сжатие, выносливость, легкость исполнения, подвижность стереотипа и прочие навыки. Этот метод дает тренеру возможность решить любую задачу в боксе. *Методология.* Рассмотрены методы обучения и даны методические указания. *Заключение.* Главное в тренерской работе – это закладка в фундамент (организм ученика) материала, который в расцвете сил и мастерства должен быть в основе достижений. Материалом являются основные качества боксера: работоспособность, скорость, реакция, культура мышц, умение расслабляться и сжиматься, лабильность, функциональная выносливость. Развитие должно проходить на каждом занятии. Тренер-педагог должен позаботиться об этом через интерес, новизну познания, грамотность, доступность, последовательность с раскрытием качеств личности и индивидуальности боксера.

**Ключевые слова:** бокс; челнок; игровой стиль; стереотип; методы обучения.

*Для цитирования:* Колесников В. Ю., Межуев А. Ю. Методика развития игрового стиля в действиях боксеров при ведении поединка // Физическая культура. Спорт. Здоровье. – 2024. – № 1. – С. 32–36.

## The methodology of developing the playing style in the actions of boxers in the conduct of a duel

Kolesnikov Vladimir Yurievich<sup>1</sup>, Mezhuev Alexander Yurievich<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia*

<sup>2</sup>*Children's health and educational (physical education and sports) center "Leader", Novosibirsk, Russia*

**Abstract.** *Introduction.* One of the game methods for the development and consolidation of the technique of hitting, defending, attacking and counterattacking is a method called Pull-over – the movement of boxers with punches in a “shuttle” in pairs, or with side steps, or both, in automatism, without violating the correct execution of techniques with maximum efficiency. This method has no equal in its scope, perspective, direction of development, thinking and much more. Here, a sense of distance, a sense of rhythm, a vision of the “enemy”, quick reactions, relaxation and compression, endurance, ease of execution, mobility of the stereotype and other skills are practiced. This method gives the trainer the opportunity to decide solve any problem in boxing. *Methodology.* Teaching methods are considered and methodological guidelines are given. *Conclusion.* The main thing in coaching is laying the “foundation” (the student's body) of “material”, which in the prime of life and skill should be at the heart of achievements. The “material” are the basic qualities of a boxer: efficiency, speed, reaction, muscle “culture”, the ability to relax and contract, lability, functional endurance. Development should take place in every lesson. The trainer-teacher must take care of this through interest, novelty of cognition, literacy, accessibility, consistency with the disclosure of personality qualities and individuality of the boxer.

**Keywords:** boxing; shuttle; game style; stereotype; teaching methods.

*For citation:* Kolesnikov V. Yu., Mezhuev A. Yu. The methodology of developing the playing style in the actions of boxers in the conduct of a duel. *Physical Education. Sport. Health*, 2024, no. 1, pp. 32–36.

**Введение.** Игровой бокс – это не расплывчатое понятие, а конкретное обучение с воспитанием, поставленное на поток, где есть перспектива роста. Это кропотливая работа с воспитанием и обучением. Основу игрового бокса, на наш взгляд, составляют специфические передвижения боксеров, называемые челноком [5].

Челнок – это слитное движение ног боксера вперед-назад. Движение осуществляется быстрым толчком опорной ноги с массой тела вперед и возвратом назад за счет ударного противоположного движения ног о пол. Последовательность движения ног боксера соответствует начальному, т. е. сначала на опорную ногу, потом ударным движением передней ногой возвращает массу тела назад. Все методические приемы и действия, используемые тренерами для совершенствования игрового стиля ведения боя, основываются на челночных передвижениях боксеров [2; 3; 5].

**Методология.** Одним из игровых методов для развития и закрепления техники удара, защиты, атаки и контратаки является метод, названный тяги-перетяги – передвижение боксеров с ударами в челноке в парах, или приставными шагами, или и то, и другое, в автоматизме, не нарушая правильного исполнения технических

приемов с максимальной отдачей. Этот метод по своему охвату, перспективе, направленности развития, мышления и многому другому не имеет себе равных. Здесь отрабатывается чувство дистанции, ритмики, видение противника, быстрота реакций, расслабление и сжатие, выносливость, легкость исполнения, подвижность стереотипа и прочие навыки. Этот метод дает тренеру возможность решить любую задачу в боксе [1; 4; 5; 6].

**Обсуждение.** После разучивания техники удара и закрепления его на снаряде наступает следующий этап закрепления в парах в челноке – тяги-перетяги. *Пример:* № 1 атакует в челноке – левой прямой в голову, № 2 контратакует в челноке – левой прямой в голову. В ритмике челнока повторяется до тех пор, пока кто-то не ошибется. Обратите внимание на ритмику каждого, кто атакует, чтобы другой отпрыгивал с той же скоростью, с какой его атакует противник и с челнока предлагал ему свою скорость, чтобы раньше времени не отпрыгивали, чтобы не быть мишенью, т. к. многие боксеры заваливаются и им ничего не стоит достать ударом цель. Отрабатывая это движение, ученик (боксер) тренирует чувство удара, его скорость, дистанцию, стараясь как можно ближе быть к удару и одновременно с окончанием удара на мягком приземлении сделать рывок челноком вперед с ударом. То же самое делается и с правым ударом. *Пример:* № 1 атакует в челноке правой прямой в голову, № 2 контратакует в челноке правой прямой в голову.

После достаточной подготовки можно усложнить координацию сменой рук. Сначала левой удар, потом правой, постепенно вводя новые отработанные приемы в тяги-перетяги (двочки; троечки).

Следующим эффективным средством является метод, названный многоходовка – отработка комбинаций в парах на скорость до автоматизма. По мере разучивания шага, бокового удара, уклона, нырка и ударов на отходе и т. д., все вводим в отработку до автоматизма в парах в зеркальном отражении, до усталости, ошибки. Самое трудное, когда дается задание каждому боксеру выполнять разные удары, серии и комбинации из уклонов, нырков и других защит, не нарушая ритмики движения, в конце которого находится челнок. От боксеров требуется навык распознавания (видения) ударов, серий и прочих приемов для контратаки.

*Пример 1:* № 1 атакует с шагом или в челноке левым боковым в голову, № 2 отпрыгивает в челноке, отвечая правым прямым в туловище, левым боковым в голову. Отрабатывается до автоматизма.

*Пример 2:* № 1 атакует серией: правый прямой – левый боковой – правый прямой, № 2 контратакует уклоном влево, левым ударом снизу в туловище, правым боковым в голову.

Отработав это до автоматизма, соединяем первый пример со вторым примером в последовательности, доводя это до автоматизма. И более сложный пример, когда атакующий и контратакующий сами решают, чем начать (уклоном, одиночным ударом, двочкой или троечкой и т. п.). Задача: распознать количество ударов, свести их на нет, т. е. защититься движением ног и с челноком контратаковать своей серией или одиночным ударом и так продолжать до тех пор, пока кто-то не ошибется в движении и не сделает своевременный челнок и не продолжит многоходовку.

Наслоение – метод, при помощи которого боксер вводит противника в свой ритм и не выпускает его из-под ударов.

Применяя челночное движение, финты, укороченный челнок для смены ритма и расслабление на отходе, боксер подавляет волю противника, заставляя его реагировать на наслоение, которое отрабатывается в ринге у каната и в любом месте на

тренировках. Делая то, что нравится, получается и приводит к успеху – это и есть ваш рисунок. Коэффициент полезного действия (КПД) вашего рисунка будет всегда лучше, чем у противника, т. к. он находился в патовом состоянии, не зная, куда бежать, куда податься.

**Заключение.** Все вышеперечисленные методы обучения связаны между собой и представляют единое целое в системе обучения и воспитания.

Самое главное в тренерской работе – это закладка в фундамент (организм ученика) материала, который в расцвете сил и мастерства должен быть в основе достижений. Материалом являются основные качества боксера: работоспособность, скорость, реакция, культура мышц, умение расслабляться и сжиматься, лабильность, функциональная выносливость. Развитие должно проходить на каждом занятии. Тренер-педагог должен позаботиться об этом через интерес, новизну познания, грамотность, доступность, последовательность с раскрытием качеств личности и индивидуальности боксера.

### Список источников

1. Акчуринов Ф. А., Севастьянов А. Г., Салимзянов Р. Р. О значении физкультурно-спортивного комплекса ГТО в системе высшего учебного заведения и его влияние на курсантов УИ ГА как фактора мотивации необходимости занятия физической культурой // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы XIV Международной научно-практической конференции, посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне. – Уфа: Уфимский университет науки и технологий, 2020. – С. 54–57.

2. Бахарев В. В. Бокс. Игровая методика обучения. – Челябинск: [б. и.], 2015. – 195 с.

3. Колесников В. Ю., Межуев А. Ю. Комбинированная методика развития силы у боксеров // Двигательная активность в формировании образа жизни и профессионального становления специалиста в области физической культуры и спорта: сборник материалов региональной научно-практической конференции с международным участием. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2017. – С. 62–64.

4. Мещеряков А. В., Салимзянов Р. Р., Акчуринов Ф. А. Адаптация курсантов учебного заведения гражданской авиации к образовательной среде вуза // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2015. – № 8. – С. 243–245.

5. Остьянов В. Н. Обучение и тренировка боксеров. – Красноярск: Олимпийская литература, 2011. – 272 с.

6. Салимзянов Р. Р., Акчуринов Ф. А. Влияние занятий курсантов в спортивных секциях УИ ГА на формирование личностных особенностей // Двигательная активность в формировании образа жизни и профессионального становления специалиста в области физической культуры и спорта: сборник материалов Национальной научно-практической конференции с международным участием, посвященной 30-летию факультета физической культуры Новосибирского государственного педагогического университета. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2020. – С. 194–198.

### References

1. Akchurin F. A., Sevastyanov A. G., Salimzyanov R. R. On the importance of the physical culture and sports complex of the TRP in the system of higher education institutions and its impact on the cadets of the Higher Educational Institution as a motivating factor for the need for physical education. Actual problems of physical culture, sports and tourism: materials of the XIV International Scientific and Practical Conference dedicated to the 75th anniversary of Victory in the Great Patriotic War. Ufa: Ufa University of Science and Technology, 2020, pp. 54–57. (In Russian)

2. Bakharev V. V. Boxing. Game teaching method. Chelyabinsk: [b. i.], 2015, 195 p. (In Russian)

3. Kolesnikov V. Yu., Mezhuev A. Yu. Combined method of strength development in boxers. Motor activity in the formation of a lifestyle and professional development of a specialist in the field of physical culture and sports: collection of materials of a regional scientific and practical conference with international participation. Novosibirsk: Publishing House of the NSPU, 2017, pp. 62–64. (In Russian)

4. Meshcheryakov A. V., Salimzyanov R. R., Akchurin F. A. Adaptation of cadets of the educational institution of civil aviation to the educational environment of the university. *Humanities, socio-economic and social sciences*, 2015, no. 8, pp. 243–245. (In Russian)

5. Ostyanov V. N. Training and training of boxers. Krasnoyarsk: Olympic literature, 2011, 272 p. (In Russian)

6. Salimzyanov R. R., Akchurin F. A. The influence of cadets' classes in the sports sections of the University on the formation of personal characteristics. Motor activity in the formation of a lifestyle and professional development of a specialist in the field of physical culture and sports: collection of materials of the National Scientific and Practical Conference with international participation dedicated to the 30th anniversary of the Faculty of Physical Culture of Novosibirsk State Pedagogical University. Novosibirsk: Publishing House of the NSPU, 2020, pp. 194–198. (In Russian)

### **Информация об авторах**

**В. Ю. Колесников**, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры спортивных дисциплин, факультет физической культуры, Новосибирский государственный педагогический университет, Новосибирск, Россия, olegk0101@yandex.ru

**А. Ю. Межуев**, педагог дополнительного образования высшей категории, Детский оздоровительно-образовательный (физкультурно-спортивный) центр «Лидер», Новосибирск, Россия, aumeguev@mail.ru

### **Information about the authors**

**V. Yu. Kolesnikov**, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Sports Disciplines, Faculty of Physical Culture, Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia, olegk0101@yandex.ru

**A. Yu. Mezhuev**, Teacher of Additional Education of the highest category, Children's health and educational (physical education and sports) center “Leader”, Novosibirsk, Russia, aumeguev@mail.ru

Поступила: 11.04.2024

Принята к публикации: 22.04.2024

Received: April 11, 2024

Accepted for publication: April 22, 2024