

Классификация имитационных двигательных технических действий в боксе

Шептицкий Артем Олегович

Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск

Аннотация. В статье представлены результаты анализа методологии обучения технике бокса, изучения основных принципов выполнения движений, разработки классификации технических имитационных двигательных действий в боксе.

Цель исследования – классифицировать технику имитационных двигательных действий в боксе.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, анкетный опрос.

Результаты исследования и выводы. Определена классификация техники имитационных действий в боксе. Полученный результат способствует повышению эффективности методики начального обучения техническим действиям в боксе с использованием имитационных двигательных заданий.

Ключевые слова: бокс, классификация технических действий, техника бокса, имитационные действия, ката.

Classification of simulated motor technical actions in boxing

Sheptytsky Artem Olegovich

Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk

Abstract. The article presents the results of the analysis of the methodology for teaching boxing techniques, the study of the fundamental principles of movement execution, and the development of a classification of technical imitation motor actions in boxing.

The purpose of the study is to classify the technique of simulated motor actions in boxing.

Research methods: analysis and generalization of scientific and methodological literature, survey questionnaire.

Research results and conclusions. A classification of simulation techniques in boxing has been established. The obtained result contributes to the enhancement of the effectiveness of the introductory training methodology for technical actions in boxing through the use of simulated motor tasks.

Keywords: boxing, classification of technical actions, boxing technique, simulation actions, kata.

ВВЕДЕНИЕ. Двигательные действия в единоборствах являются неотъемлемой частью каждого этапа спортивной подготовки. В боксе двигательные действия характеризуются совокупностью технико-тактических способов передвижений, ударов и защитных действий. К. В. Градополов утверждал: «... Чем богаче техника боксера, тем выше культура боя и разнообразнее тактика...» [1, с. 10]. Вопросы техники бокса освещали: Б. С. Денисов [2], К. В. Градополов [1], А. И. Гарамян, О. В. Меньшиков, З. М. Хусьянов [3], В. И. Огуренков [4], В. К. Щитов [5] и др.

При обучении техническим действиям необходимо опираться на их классификацию. Классификацию технических действий А. А. Близнюк считает одним из базовых компонентов в образовательном процессе в виде спорта бокс, который относится в большей мере к этапу начальной подготовки [6]. С этой целью Б. С. Денисов классифицировал виды перемещений в боксе [2]. К. В. Градополов в своих работах предложил схему элементов передвижений, систематизировал защиты и классификацию ударов [1]. В. А. Осколков подробно описал и классифицировал передвижения по рингу [7].

В данной работе предлагается классифицировать имитационные технические действия в боксе, поскольку, на наш взгляд, в методике обучения техническим действиям боксеров следует ориентироваться на опыт с использованием имитационных двигательных действий по принципу «ката». Применение ката можно увидеть в прак-

тике восточных видах единоборств. В японском обществе эпохи Муромати идея техники приобрела высокую значимость и понимается как достижение духовного совершенства [8]. Ранее мы объясняли актуальность методики начального обучения боксеров с использованием имитационных двигательных заданий [9]. Ката – это комплекс специальных упражнений, с помощью которых единоборцы формируют технику выполнения атакующих и защитных двигательных действий [10].

Имитационные двигательные технические действия в боксе – это двигательные упражнения, основанные на моделировании определенных ситуаций или условий, которые могут проявляться в бою на соревнованиях. Они выполняются на тренировочных занятиях в виде подготовительных действий с определенными тактическими целями [11].

Таким образом, классификация имитационных действий в боксе до настоящего времени изучена не в полной мере и требует дальнейшего обобщения имеющегося опыта.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – классифицировать технику имитационных двигательных технических действий на основе общей классификации движений в виде спорта бокс.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Анализ специальной и научно-методической литературы [1, 2, 3, 4, 5, 6] позволяет констатировать, что нет единого мнения относительно классификации основных движений в боксе, у разных специалистов в предоставленных данных наблюдаются отличия. Исходя из этого, следует обобщить имеющиеся материалы классификаций, указать основные принципы, которые чаще находят применение в практике бокса на сегодняшний день.

Классификация имитационных технических двигательных действий позволяет:

- а) определить состав основных имитационных технических действий, с которых целесообразно начинать обучение на начальном этапе спортивной подготовки боксеров;
- б) указать взаимосвязь частей тела при выполнении имитационных технических двигательных действий;
- в) опираясь на классификацию, выявить педагогические особенности обучения боксеров формальным комплексам (ката).

Выполнение упражнений на основе имитационных двигательных технических действий может способствовать становлению основных видов базовой техники бокса, исходя, в том числе, из обучения, когда партнеры находятся в положении одноименной левосторонней или правосторонней разноименных боевых стойках. В данной работе мы будем обращаться к изучению классификаций боевой стойки, передвижений, атакующих и защитных действий.

Авторы [1, 2, 5, 7] выделяют 12 основных ударов, которые состоят из прямых ударов, боковых и ударов снизу, каждый из которых можно наносить левой и правой рукой в голову и туловище, на месте и в передвижении. В передвижении выделяют шаги обычные, приставные, скрестные, вышагивания и скачки [5]. В данной работе все передвижения рассматриваются с ударами, защитами и без них, в вышагиваниях, приставных шагах и челночных передвижениях. Защиты рассматриваются в большей степени с участием туловища и ног. Удары рассматриваются на

месте и в передвижении в левосторонней и правосторонней боевых стойках. Также авторы выделяют основные защитные действия с помощью рук (подставки, отбивы и т.п.), ног (шаги, скачки) и туловища (уклоны, нырки и др.) [4, 12]. Классификации техники ударов и защитных действий, разработанные К. В. Градополовым [1], И. П. Дегтяревым [12], Е. И. Огуренковым [4], служат основой в исследовании, на которую при обучении техническим действиям следует ориентироваться с применением имитационных двигательных заданий по аналогии с ката.

Терминология, используемая в работе.

Боевая стойка – исходное боевое положение, принимаемое с целью эффективного выполнения атакующих, защитных действий и передвижений. В соответствии с этим выделяют левостороннюю (левая стопа впереди), правостороннюю (правая стопа впереди) и фронтальную (обе стопы на одной линии) боевые стойки. По расположению рук и туловища разделяют открытую, закрытую стойки, а также высокую, среднюю, низкую позиции в боевых стойках.

Передвижения в боксе – это целенаправленное перемещение тела в пространстве при помощи изменения положений ног, туловища и рук.

Атакующие действия в боксе – совокупность ударов руками, где кисть сжата в кулак (при этом удар достигает цели основаниями пястных костей). Удары разделяют по количественному признаку (одиночные, двойные и множественные), а также по видам, отличающимся траекторией направления (прямые, снизу, сбоку), которые осуществляются в наиболее подходящий момент и в соответствии с дистанцией между противниками.

Защитные действия в боксе – это действия, которые выполняются с целью отразить атаку соперника и не дать ему возможности достигнуть результата [13].

Дистанция в боксе – расстояние между соперниками во время ведения боя. Выделяют 3 основных дистанции: дальняя (удары только при помощи передвижений к сопернику), средняя (удары с места на расстоянии вытянутой руки до соперника), ближняя (удары и сближение вплотную к сопернику) [2, 5, 12].

Имитационные действия «ката» – это комплекс базовых технических действий, состоящий из боевых стоек, передвижений, ударов и защит. Ката рассматривается как демонстрация техники в виде последовательных имитационных упражнений, связанных с принципами выполнения атакующих и защитных действий. Ката служит целям практического изучения техники [14].

Ниже представлены основные классификации техники бокса. По данным К. В. Градополова [1, с. 58], существуют виды ударов левой и правой рукой с шагом и на месте, то есть в соответствии с дистанцией. При ударах на месте вес тела переносится на левую или правую ноги. Следует заметить, что при нанесении удара правой рукой в голову или туловище с шагом, автор рекомендует шагать левой ногой только вперед, а правой ногой только назад. В то время как при ударе левой рукой в голову и туловище, шагать допустимо вперед и назад как левой, так и правой ногой. Принцип такого подхода автор не объяснял. К тому же, автором не указываются шаги в левую и правую стороны во время ударов, что является важным элементом на сегодняшний день в практике бокса. Также автор указывал, что защита может выполняться с помощью рук (подставка, отбив), туловища (уклон, нырок) и ног (уход).

Е. И. Огуренков [4, с. 35] представлял в своих работах классификацию защиты, где указывал защиту движением ног и дополнял уточнения – шагами с поворотами туловища. Защита движением рук дополняется подставкой плеча, а отбив руками – «кверху» и «вниз». В защите движением туловища добавляется понятие – «отклон». Также автор выделял приседания (на обеих ногах и с переносом веса тела на левую и правую ноги) как отдельное движение ног, не относящееся к шагам.

Классификация передвижений по данным В. А. Осколкова [6, с. 35] раскрывает виды передвижений (ходьба и прыжки). Ходьба включает обычные шаги (одноименные, разноименные, семенящие), приставные шаги (одноименные, разноименные, семенящие, челночные, боковые, слитно-скользящие и шафл), а также скрестные шаги и вышагивания (боковые и сайд-степы). Под одноименными шагами понимается удар рукой, выполняемый одновременно с шагом одноименной удару ноги, а разноименные – наоборот. К прыжкам автор относит скачки (челночные, подскок, отскок).

Классификация И. П. Дегтярева [12, с. 22], по мнению авторов этой статьи, является наиболее емкой и раскрывает сразу два раздела: технику нападения и технику защиты. Автор относит сюда же стойки и перемещения. Описываются виды стоек (левосторонняя, правосторонняя, фронтальная), перемещений, ударов левой и правой рукой. К технике нападения относят удары и контрудары левой и правой рукой, однако отсутствует распределение атак на удары в туловище и указание дистанций, в соответствии с которыми следует подразделять атакующие действия. Кроме того, контрудары больше относятся к тактике, а не к технике. Автор выделяет открытую и закрытую стойки, а также их варианты – высокую и низкую, которые используются в левосторонней, правосторонней и фронтальной стойках. В технике перемещений выделяют скачок и шаг. Среди ударов выделяют: сильный, резкий, быстрый и обычный, однако не уточняются характеристики этих ударов и не описаны основные различия между резким, быстрым, сильным и обычным.

Таким образом, предлагается классифицировать технику бокса на примере разработки И. П. Дегтярева [12], а также обобщить терминологию и некоторые технические варианты, основываясь на работах авторов: В. А. Осколкова [6], К. В. Градолова [1], М. И. Романенко [15], В. К. Щитова [5], В. И. Филимонова [16], В. Н. Остьянова, И. И. Гайдамак [17], А. А. Атилова [18], Ю. А. Шулика, А. А. Лаврова [19], В. М. Романова [20]. Таким образом, обобщенная классификация техники бокса будет служить ориентиром для классификации техники имитационных двигательных действий «ката» с элементами бокса.

Обобщая материалы научно-методической и специальной литературы, можно заключить, что защита и атака в голову и туловище осуществляется в соответствии с дистанцией: удары под одноименную и разноименную ногу, в левосторонней, правосторонней и фронтальной стойках. Также показаны варианты защитных действий от этих ударов: с переносом массы тела, в разных стойках, с движением рук, ног, туловища (отбив, блок, уход, уклон и т. д.).

Опираясь на вышеизложенные классификации, на рисунке 1 представлена разработанная классификация имитационных атакующих действий в боксе. Таким образом, стойка может демонстрироваться в виде фронтальной, левосторонней и правосторонней. В соответствии с этим стойка может быть открытой или закрытой,

с вариантами – в высоком или среднем положении. Масса тела распределяется на обеих ногах или переносится на какую-либо ногу в зависимости от атакующих действий (ударов левой и правой рукой).



Рисунок 1 – Классификация имитационных атакующих действий в боксе

Сгибание и разгибание ног в коленных суставах может выполняться на месте, а также вращение туловища и повороты стоп происходят в зависимости от имитационных ударов (в голову или в туловище). В скачках можно использовать челночные передвижения во всех направлениях, а также выполняются вышагивания и приставные шаги с ударами под одноименную и разноименную ноги.

В зависимости от цели атакующего действия следует уточнить положение кулака во время удара и направление ударной его части. Так, при прямом ударе какой-либо рукой кулак направлен вперед, но может находиться в вертикальном или горизонтальном положении, в соответствии со средней (удары с места) или дальней дистанцией (атака при помощи передвижений ног в направлении ударов). Такой же принцип используется при боковых ударах и снизу (в голову и туловище).

Имитация защитных действий (рис. 2) может выполняться на месте с помощью сгибаний ног, вращения туловища и поворотов стоп (в направлении защиты) в момент уклона или «нырка», а также в движении с помощью вышагиваний или приставных шагов в разных направлениях (в направлении защиты). Выполнение защит происходит из боевых стоек, аналогично вышеописанным вариантам и способам (рис. 1). От ударов прямых и снизу в голову целесообразно выполнять защиту подставкой ладони (в момент удара), уклоном или оттяжкой в разные стороны, а также подставкой предплечья с целью защиты от ударов по туловищу. От боковых ударов выполняются «нырки» в направлениях: вниз-влево, вниз, вниз-вправо.

ИМИТАЦИЯ ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ						
Стойки и основные передвижения в защите			Имитация защиты - от ударов левой рукой - от ударов правой рукой			
Боевые стойки		На месте	Шаги	От прямых ударов	От ударов снизу	От боковых ударов
Фронтальная	Левосторонняя	Сгибание ног Повороты стоп (внутрь) Вращение туловища (влево / вправо)	Вышагивания	Подставки ладонью	Уклоны Оттяжки Подставки	Нырки
Правосторонняя			Приставные шаги			
Открытая						
Закрытая						
Высокая	Средняя					
С переносом массы тела на правую ногу						
С переносом массы тела на левую ногу						
Равномерно на обеих ногах						
			Вперед			Вниз-влево / Вниз / Вниз-вправо
			Назад			
			Влево			
			Вправо			

Рисунок 2 – Классификация имитационных защитных действий в боксе

Таким образом, классификация имитационных технических действий в боксе состоит из: а) имитации атакующих действий; б) имитации защитных действий. Оба вида включают боевые стойки: фронтальную, левостороннюю и правостороннюю (открытую или закрытую; высокую или среднюю).

Исходя из описанных боевых стоек, выполняются удары: прямые, боковые, снизу, левой и правой рукой в голову и туловище, а также защитные действия от описанных ударов: с помощью работы рук (подставки), туловища (уклоны или оттяжки от ударов прямых, снизу; нырки от боковых ударов).

Кроме этого, удары и защиты могут демонстрироваться на месте с помощью сгибаний и разгибаний ног, переноса массу тела на левую или правую ногу (с целью защиты или удара). А также в передвижении с помощью шагов (вышагивания, приставные и под одноименную, разноименную ногу) и скачков (челночные передвижения). Все передвижения могут выполняться в разных направлениях: вперед, назад, влево, вправо.

Среди прочего, полагаем, целесообразно указать направление ударной части кулака в зависимости от его положения в пространстве. Так, при демонстрации прямого удара ударная его часть направлена прямо по направлению взгляда и может быть в вертикальном или горизонтальном положении, например, при прямом ударе левой рукой, большой палец «сверху» – означает вертикальное положение, в других случаях – горизонтальное. При боковом ударе левой рукой ударная часть направлена вправо, а при ударе снизу ударная часть направлена вверх.

ВЫВОДЫ. Разработанная классификация техники имитационных действий ката в боксе отражает основную технику в атакующих и защитных действиях. Также

уделяется внимание направлениям и положениям кулака в соответствии с ударами. Анализ специальной литературы позволил выявить основные технические принципы двигательных действий в боксе. Таким образом, авторы статьи обобщили классификацию техники бокса и по аналогии с этим классифицировали технику имитационных действий в боксе. Представленная классификация может содействовать разработке методики начального обучения техническим действиям боксеров с использованием имитационных двигательных заданий.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Градополов К. В. Бокс. Москва : ИНСАН, 2010. 317 с. ISBN 978-5-85840-019-6. ISBN 978-5-85840-019-6.
2. Денисов Б. С. Техника – основа мастерства в боксе. Москва : Физкультура и спорт, 1957. 271 с.
3. Гарамян А. И., Меньшиков О. В., Хусейнов З. М. Бокс: техника и тренировка акцентированных и точных ударов. Москва : Физкультура и спорт, 2007. 192 с.
4. Огуренков В. И. Левша в боксе. Москва: Физкультура и спорт, 1959. 136 с.
5. Шитов В. К. Бокс. Основы техники бокса. Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. 234 с. ISBN 978-5-222-10985-4. EDN: PDVHMT.
6. Близнак А. А. Классификация технических действий в боксе как базис образовательного компонента программы этапа начальной подготовки боксеров // Физическая культура, спорт, наука и практика. 2011. № 2. С. 68–71. EDN: NWZMXT.
7. Осколков В. А. Передвижения по рингу – основа технико-тактической подготовки в боксе. Волгоград : Изд-во ВГПУ «Перемена», 2007. 112 с. ISBN 978-5-88234-970-6. EDN: QVZSIB.
8. Горбылев А. М., Демченко Н. С. Становление концепции ката в традиционной японской культуре // ХИДЭН. Боевые искусства и рукопашный бой : научно-методический сборник. Москва, 2008. Т. 1. С. 12–31.
9. Шептицкий А. О. Актуальность методики начального обучения с использованием имитационных двигательных заданий // Проблемы подготовки научно-педагогических кадров: опыт и перспективы : материалы науч. конф. молодых ученых. Челябинск, 2024. С. 180–182.
10. Захаров О. Ю., Усенко С. В., Педагогические особенности обучения спортсменов 12-14 лет формальным комплексам (ката) в карате // Экстремальная деятельность человека. 2020. № 3 (57). С. 18–27. EDN: BOKKJL.
11. Никифоров Ю. Б. Целевой подход к совершенствованию тактического мастерства // Бокс : ежегодник. Москва, Физкультура и спорт, 1983. С. 46–49.
12. Бокс / под ред. И. П. Дегтярева. Москва : Физкультура и спорт, 1979. 287 с.
13. Линдер В. И. Защита // Большая российская энциклопедия. Электронная версия. 2017. URL: <https://old.bigenc.ru/sport/text/4306615> (дата обращения: 01.04.2025).
14. Еганов А. В., Олин С. В. Классификация, терминология и методика тренировки оборонительных тактико-технических действий в каратэ киокусинкай. Челябинск : Спортивная федерация каратэ Кёкусинкай, 2013. 46 с.
15. Романенко М. И. Молодому боксеру. Москва : Физкультура и спорт, 1968. 128 с.
16. Филимонов В. И. Бокс. Теория и практика : монография. Москва : ИНСАН, 2021. 776 с.
17. Остьянов В. Н., Гайдамак И. И. Бокс (обучение и тренировка). Киев : Олимп. лит., 2001. 239 с. ISBN 966-7133-38-9.
18. Атилов А. А. Современный бокс. Ростов-на-Дону : Феникс, 2003. 640 с. ISBN 5-222-03335-X.
19. Шулика Ю. А., Лавров А. А. Бокс. Теория и методика. Москва : Советский спорт, 2009. 767 с. ISBN 978-5-9718-0414-7. EDN: SYWXSJ.
20. Романов В. М. Подготовка боксеров-юношей. Москва : Физкультура и спорт, 1959. 144 с.

REFERENCES

1. Gradopolov K. V. (2010), "Boxing", Moscow, INSAN, 317 p. ISBN 978-5-85840-019-6.
2. Denisov B. S. (1957), "Technique is the basis of skill in boxing", Moscow, Physical Culture and sport, 271 p.
3. Garakyan A. I., Menshikov O. V., Huseynov Z. M. (2007), "Boxing: Technique and training of accentuated and precise strikes", Moscow, Physical culture and sport, 192 p.
4. Ogurenkov V. I. (1959), "Lefty in boxing", Moscow, Physical culture and sport, 136 p.
5. Shields V. K. (2007), "Boxing. Fundamentals of boxing technique", Rostov-on-Don, Phoenix, 234 p.
6. Bliznyuk A. A. (2011), "Classification of technical actions in boxing as the basis of the educational component of the program of the initial training of boxers", *Physical culture, sport, science and practice*, No 2, pp. 68–71.
7. Oskolkov V. A. (2007), "Movement in the ring is the basis of technical and tactical training in boxing", Volgograd, Publishing House of VGPU Peremena, 112 p.

8. Gorbylev A. M., Demchenko N. S. (2008), "The formation of the concept of kata in traditional Japanese culture", *HIDEN. Martial arts and hand-to-hand combat*, scientific and methodological collection, Moscow, Vol. 1, pp. 12–31.
9. Sheptytsky A. O. (2024), "The relevance of the methodology of primary education using simulated motor tasks", *Problems of training scientific and pedagogical personnel: experience and prospects*, materials of the scientific conference of young scientists, Chelyabinsk, pp. 180–182.
10. Zakharov O. Yu., Usenko S. V. (2020), "Pedagogical features of training athletes aged 12-14 years in formal complexes (kata) in karate", *Extreme human activity*, No. 3 (57), pp. 18–27.
11. Nikiforov Yu. B. (1983), "A targeted approach to improving tactical skills", *Boxing*, yearbook, Moscow, Physical Culture and Sport, pp. 46–49.
12. Degtyarev I. P. (ed.) (1979), "Boxing", Moscow, Physical Culture and Sport, 287 p.
13. Linder V. I. (2017), "Protection", *Great Russian Encyclopedia*, Electronic version, URL: <https://old.bigenc.ru/sport/text/4306615>.
14. Yeganov A. V., Olin S. V. (2013), "Classification, terminology and methods of training defensive tactical and technical actions in karate kyokushin", Chelyabinsk, Kyokushin Karate Sports Federation, 46 p.
15. Romanenko M. I. (1968), "To the young boxer", Moscow, Physical culture and sport, 128 p.
16. Filimonov V. I. (2021), "Boxing. Theory and practice", a monograph, Moscow, INSAN, 776 p.
17. Ostyanov V. N., Gaydamak I. I. (2001), "Boxing (Education and training)", Kiev, Olymp. lit., 239 p., ISBN 966-7133-38-9.
18. Atilov A. A. (2003), "Modern boxing", Rostov-on-Don, Phoenix, 640 p., ISBN 5-222-03335-X.
19. Shulika Yu. A., Lavrov A. A. (2009), "Box. Theory and methodology", Moscow, Soviet Sport, 767 p.
20. Romanov V. M. (1959), "Preparation of young boxers", Moscow, Physical culture and sport, 144 p.

Информация об авторе:

Шептицкий А.О... аспирант кафедры теории и методики борьбы, ORCID: 0009-0008-8880-9993, SPIN-код 2689-6106.

Получена в редакцию 05.03.2025.

Принята к публикации 23.06.2025.