

**Обучение базовым техническим элементам бокса занимающихся
на начальном этапе спортивной подготовки
на основе комплекса двигательных имитационных упражнений**

Шептицкий Артем Олегович

Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск

Аннотация

Цель исследования – разработать комплекс имитационных упражнений в боксе для овладения базовыми техническими умениями в левосторонней и правосторонней боевых стойках.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение.

Результаты исследования и выводы. Разработан комплекс имитационных двигательных упражнений в боксе, выполняемый в левосторонней и правосторонней боевых стойках, классифицированы основные положения боевых стоек и упражнения, выполняемые на месте и в передвижении. Результаты исследования показали, что предложенный комплекс упражнений способствует повышению уровня технической подготовленности боксеров, вариативности технических действий, а также снижению уровня травматизма.

Ключевые слова: бокс, начальная спортивная подготовка, техническая подготовка, имитационные упражнения.

**Teaching basic technical elements of boxing to practitioners at the initial stage
of sports training based on a complex of motor imitation exercises**

Sheptytsky Artem Olegovich

Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk

Abstract

The purpose of the study is to develop a set of imitation exercises in boxing for mastering basic technical skills in both left-handed and right-handed fighting stances.

Research methods: analysis and synthesis of scientific and methodological literature, pedagogical observation.

Research results and conclusions. A set of imitated motor exercises in boxing has been developed, performed in left-sided and right-sided fighting stances; the main positions of fighting stances and exercises performed in place and on the move have been classified. The research results showed that the proposed set of exercises contributes to improving the level of technical preparedness of boxers, the variability of technical actions, as well as reducing the level of injuries.

Keywords: boxing, basic physical training, technical preparation, imitation exercises.

ВВЕДЕНИЕ. Обучение техническим действиям единоборцев является одним из ключевых факторов, влияющих на результативность выполняемых технических действий с целью достижения победы, что определяет высокую значимость в спортивной подготовке [1, 2]. Одним из важных средств обучения боксеров являются имитационные и подводящие упражнения, которые широко применяются в большинстве видов единоборств. На высокую значимость имитационных действий для овладения новыми техническими умениями указывается в работах О. Ю. Захарова [3], В. В. Лисицына [4], С. М. Ашкинази [2], А. М. Горбылева [5], А. В. Еганова [6].

По мнению авторов данной статьи, обучать основам атакующих и защитных действий следует сразу в обеих боевых стойках, не разделяя на ведущую конечность. Стартовое положение для дальнейших действий определяется исходя из двигательных предпочтений – доминантной стороны тела, когда предпочтение отдается владению какой-либо одной стороной тела или конечностью в большей степени [7]. Однако это является недостаточной мерой качественного начального обучения боксеров и сужает вариативность технических приемов.

По словам А. В. Понкратова [8]: «Вариативность технико-тактических действий – это степень разнообразия вариантов выполнения атакующих действий из различных классификационных групп».

По мнению Д. Д. Донского [7]: «Основы двигательной двусторонности следует закладывать уже на ранних этапах обучения спортивной технике, уделяя равное внимание выполнению всех технических действий в обе стороны». В работах В. И. Огуренкова [9] и В. И. Филлимонова [10] утверждается, что при постоянных упражнениях в смене боевых стоек у боксера улучшаются показатели умений и навыков защиты, развивается координация движений и повышается работоспособность.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – разработать комплекс имитационных упражнений в боксе для овладения базовыми техническими умениями в боевых стойках.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В первую очередь следует указать терминологию, используемую в работе, и классифицировать основные положения в боксе (боевые стойки, удары, движения, защиты).

Боевая стойка – это исходное боевое положение, принимаемое с целью эффективного выполнения защитных, атакующих 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 стойках [10].

Передвижения в боксе – это целенаправленное перемещение тела в пространстве при помощи изменения положений ног, туловища и рук [9].

Атакующие действия в боксе – совокупность ударов руками боксера, сжатыми в кулак основаниями пястных костей [1], которые наносятся только в переднюю часть головы и туловища относительно фронтальной плоскости. Удары разделяют по количественному признаку (один, два и более), а также по видам ударов, отличающихся траекторией направления (прямые, снизу, сбоку), которые осуществляются в наиболее подходящий момент и в соответствии с дистанцией между противниками.

Защитные действия в боксе – это совокупность двигательных действий, осуществляемых в целях обеспечения сохранности частей тела от попыток противника нанести урон [11].

Защита подставкой ладони – это защитное действие от прямого удара в голову [12]. При демонстрации имитационных действий во время удара выполняется защита с помощью прикрытия подбородка ладонью (ладонь повернута в направлении удара); данное действие подразумевает обеспечение безопасности от «встречного» удара в момент атаки.

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 [13].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В таблице 1 представлена классификация основных положений в разных боевых стойках.

Таблица 1 – Классификация левосторонней и правосторонней боевых стоек при демонстрации имитационных двигательных действий в боксе на месте

№ п/п	Положения частей тела	Характеристика положений тела в левосторонней и правосторонней боевых стойках
1	ПОЛОЖЕНИЕ НОГ	а) масса тала равномерно распределена на обеих ногах, стопы расположены на ширине плеч, колени слегка согнуты б) в левосторонней стойке левая стопа расположена впереди на пол шага, правая – сзади. В правосторонней стойке правая стопа впереди, а левая – сзади в) в левосторонней стойке обе стопы повернуты вправо, а в правосторонней – влево, ориентировочно на 45°, параллельно друг к другу
2	ПОЛОЖЕНИЕ ТУЛОВИЩА И ГОЛОВЫ	а) туловище находится в вертикальном положении, слегка наклонено вперед б) в левосторонней стойке левая часть туловища повернута вполборота вперед (ориентировочно на 45°), правая – назад. В правосторонней стойке правая часть туловища повернута вперед, левая – назад в) спина относительно прямая, без явных искривлений г) голова находится в вертикальном положении (без наклонов в стороны); направление головы (взгляда) в сторону левой кисти (в левосторонней стойке) или правой кисти (в правосторонней стойке) д) подбородок слегка опущен, прикрывая переднюю часть шеи
3	ПОЛОЖЕНИЕ РУК	а) в левосторонней стойке левая рука согнута в локтевом суставе под прямым углом (90°), кулак выведен вперед на уровне глаз. В правосторонней стойке – аналогичный принцип, но впереди правая рука б) в левосторонней стойке правая рука согнута в локтевом суставе под острым углом (45°), держится у правого бока, кулак у подбородка. В правосторонней стойке левая рука согнута в локтевом суставе под острым углом (45°), держится у левого бока в) предплечья параллельны относительно друг друга (внутренней частью направлены к сагиттальной плоскости тела); кисти рук слегка наклонены, сохраняя пронацию; большие пальцы рук прикрывают средние фаланги указательного и среднего пальцев

В таблице 2 представлен комплекс имитационных упражнений, которые включают передвижения в боевых стойках (в левосторонней и правосторонней), «по квадрату», а также с демонстрацией ударов и защиты.

Передвижения начинающих боксеров в левосторонней и правосторонней боевых стойках можно выполнять по траектории «квадрата», то есть по траектории геометрической фигуры «квадрат», обозначенного на полу (или воображаемого квадрата на полу). Движения выполняются от угла к углу в направлении часовой стрелки и против направления часовой стрелки (в зависимости от положения боевой стойки). Подобные методические приемы исследовал В. В. Лисицын [4].

После завершения передвижений в обеих стойках выполняется передвижение, аналогичное начальному, однако первый шаг сопровождается имитационным ударом «дальней» от подбородка рукой в голову, а «ближняя» к подбородку рука имитирует защитное действие – «подставку».

Таблица 2 – Комплекс атакующих и защитных действий в передвижении в левосторонней и правосторонней боевых стойках

КОМПЛЕКС № 1 ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ПО КВАДРАТУ С УДАРАМИ Демонстрация ката в левосторонней и правосторонней боевых стойках		
1	ПРИСТАВНЫЕ ШАГИ без ударов	В ЛЕВОСТОРОННЕЙ СТОЙКЕ
		1) шаг вперед; 2) шаг вправо; 3) шаг назад; 4) шаг влево
		В ПРАВОВОСТОРОННЕЙ СТОЙКЕ
		1) шаг вперед; 2) шаг влево; 3) шаг назад; 4) шаг вправо
2	ПРИСТАВНЫЕ ШАГИ с прямыми ударами дальней рукой в го- лову	В ЛЕВОСТОРОННЕЙ СТОЙКЕ
		1) шаг вперед-удар левой (защита правой); 2) шаг вправо-удар левой (защита правой); 3) шаг назад-удар левой (защита правой); 4) шаг влево-удар левой (защита правой)
		В ПРАВОВОСТОРОННЕЙ СТОЙКЕ
		1) шаг вперед-удар правой (защита левой); 2) шаг влево-удар правой (защита левой); 3) шаг назад-удар правой (защита левой); 4) шаг вправо-удар правой (защита левой)

В таблице 3 представлена классификация технических имитационных двигательных действий в рамках имитационных упражнений, в которых можно рассмотреть характер выполнения движений отдельных частей тела при выполнении комплекса в левосторонней и правосторонней боевых стойках.

Таблица 3 – Классификация технических имитационных действий в передвижении без ударов и с ударами

№ п/п	Движения частей тела	Характеристика выполнения техники в левосторонней и правосторонней стойках в передвижении
1	2	3
1	ДВИЖЕНИЕ НОГ	<i>Без ударов</i>
		а) каждый шаг необходимо совершать подшаг разноимённой ногой (при шаге левой – подшаг правой, и аналогично при шаге правой)
		б) при выполнении передвижения в боевой стойке в любом направлении первый шаг необходимо выполнять той ногой, которая находится ближе к предполагаемому направлению
		в) каждый шаг или подшаг необходимо выполнять, опираясь сначала на переднюю часть стопы (на носок), затем плавно (но не медленно) на всю стопу
		г) расстояние подшага соответствует расстоянию шага. Все шаги выполняются на одинаковое расстояние, сохраняется расстояние и исходное положение между стоп
		<i>С ударами</i>
		а) каждый шаг совершается одновременно с ударом или защитой
		б) каждый подшаг совершается одновременно с возвращением руки в и.п. (боевая стойка)
		в) соприкосновение стопы с площадью опоры происходит в момент завершающей фазы удара

Продолжение таблицы 3		
1	2	3
2	ДВИЖЕНИЕ ТУЛОВИЩА И ГОЛОВЫ	<i>Без ударов</i> а) туловище сохраняется в вертикальном положении, слегка наклонённом вперёд б) допускается незначительное отклонение во время передвижения в) сохраняется исходное положение головы (в вертикальном положении без наклонов в стороны, направление головы (взгляда) в сторону «дальней» кисти, подбородок слегка опущен, прикрывая переднюю часть шеи) <i>С ударами</i> а) одноименная удару сторона таза поворачивается в направлении удара б) плечевой пояс поворачивается в направлении удара, одноименное удару плечо касается подбородка в) сохраняется исходное положение головы (в вертикальном положении без наклонов в стороны, направление головы (взгляда) в сторону «дальней» кисти, подбородок слегка опущен, прикрывая переднюю часть шеи)
3	ДВИЖЕНИЕ РУК	<i>Без ударов</i> а) сохраняется исходное положение рук в соответствии с положением боевой стойки б) допускается незначительное изменение исходного положения во время передвижения в) плечи, кулаки, локти относительно расслаблены (без скованности) <i>С ударами</i> а) каждый удар совершается одновременно с шагом / подшагом б) «не бьющая» рука находится у подбородка, сохраняя защиту с помощью подставки ладонью (защита подставкой) в) в заключительной фазе удара сохраняется правильное положение кулака (ударная часть направлена в сторону воображаемой цели)

Исходя из описания положений тела и характера правильного выполнения техники движений (табл. 3), можно определить обязательное соблюдение деталей техники имитационных атакующих и защитных действий в любых случаях (как на месте, так и в передвижении ногами), среди которых следует выделить следующие:

- масса тела равномерно распределена на обеих ногах, стопы расположены на ширине плеч, колени слегка согнуты;
- на каждый шаг необходимо совершать подшаг разноименной ногой (не стоит сравнивать с вышагиванием);
- при выполнении передвижения в боевой стойке в любом направлении первый шаг необходимо выполнять той ногой, которая находится ближе к предполагаемому направлению;
- все шаги выполняются на одинаковое расстояние (сохраняется расстояние и исходное положение между стопами);
- при любом действии сохраняется исходное положение головы (в вертикальном положении, без наклонов в стороны, направление головы (взгляда) – в сторону «дальней» кисти, подбородок слегка опущен, прикрывая переднюю часть.

С целью наглядности материала демонстрация передвижений в рамках комплекса упражнений в двух стойках представлена в таблице 4 и на рисунках 1 и 2.

Таблица 4 – Классификация передвижений (приставным шагом) ката в боксе в двух стойках

Левосторонняя стойка				Правосторонняя стойка		
Последовательность	Направление шага	Шаг	Подшаг	Направление шага	Шаг	Подшаг
1	Вперед	Л	П	Вперед	П	Л
2	Вправо	П	Л	Влево	Л	П
3	Назад	П	Л	Назад	Л	П
4	Влево	Л	П	Вправо	П	Л

Условные обозначения.

Цифры в столбце: 1, 2, 3, 4 указывают на порядок последовательности.

«Л» – сокращенно: «левой ногой»;

«П» – сокращенно: «правой ногой»

На рисунке 1 представлена схема передвижений, которые следует выполнять по часовой стрелке. Последовательность направлений представлена в середине с помощью стрелок-указателей: 1 – движение вперед, 2 – движение вправо, 3 – движение назад, 4 – движение влево и возвращение в исходную позицию. Овальные фигуры обозначают положение стоп, штриховкой выделено статическое положение, занимаемое до или после выполнения передвижения. В овалах обозначены цифры, определяющие очередность шага и подшага: 1 – шаг (выполняется первым); 2 – подшаг (выполняется вторым после шага, с соблюдением одинакового расстояния).

На рисунке 2 представлена схема передвижений, которые следует выполнять против часовой стрелки. Последовательность направлений представлена в середине с помощью стрелок-указателей: 1 – движение вперед, 2 – движение вправо, 3 – движение назад, 4 – движение влево и возвращение в исходную позицию. Овальные фигуры обозначают положение стоп, штриховкой выделено статическое положение, занимаемое до или после выполнения передвижения. В овалах обозначены цифры, определяющие очередность шага и подшага: 1 – шаг (выполняется первым); 2 – подшаг (выполняется вторым после шага, с соблюдением одинакового расстояния). Для более удобного понимания схемы в углах цифрами обозначена очередность ознакомления с элементами.

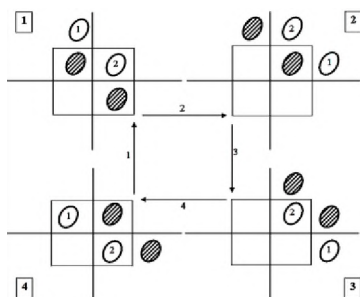


Рисунок 1 – Схема выполнения передвижений в левосторонней боевой стойке

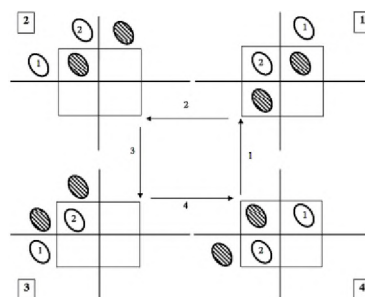


Рисунок 2 – Схема выполнения передвижений в правосторонней боевой стойке

При добавлении одиночных ударов «дальней» рукой происходит одновременное ударное движение рукой на каждый первый шаг, повторяя принцип передвижения по квадрату. Таким образом, каждый первый шаг (1) сопровождается

имитацией удара «дальней» рукой в голову, а при подшаге (2) бьющая рука возвращается в исходное положение. При этом «не бьющая» рука демонстрирует «подставку» (защитное действие от прямого удара в голову).

Следующий комплекс отражает принцип выполнения защиты и ответной атаки, то есть выполнение ударов и защиты от этих же ударов. Таким образом, спортсмен показывает не только умение выполнять атакующие технические действия, но и защитные технические действия от показанных ударов.

После завершения демонстрации техники ката в левосторонней и правосторонней стойках в передвижении с ударом и защитой с помощью рук (подставкой ладони) следует переходить к выполнению имитационных защитных действий с помощью туловища и ног (уклоны, нырки, оттяжки) в левосторонней и правосторонней боевых стойках. Комплекс имитационных действий № 2 представлен в таблице 5.

Таблица 5 – Комплекс атакующих (одиночные удары) и защитных (с помощью туловища и ног) действий в передвижении (приставной шаг) в левосторонней и правосторонней боевых стойках

м	КОМПЛЕКС № 2 «ЗАЩИТЫ С УДАРАМИ»	
	Демонстрация ката в левосторонней и правосторонней боевых стойках	
1	В ПЕРЕДВИЖЕНИИ приставными шагами без ударов	В ЛЕВОСТОРОННЕЙ СТОЙКЕ
		1) уклон вправо; 2) уклон влево; 3) нырок вправо; 4) нырок влево; 5) оттяжка назад; 6) оттяжка назад
		В ПРАВОСТОРОННЕЙ СТОЙКЕ
		1) уклон влево; 2) уклон вправо; 3) нырок влево; 4) нырок вправо; 5) оттяжка назад; 6) оттяжка назад
2	В ПЕРЕДВИЖЕНИИ приставными шагами с одиночными ударами	В ЛЕВОСТОРОННЕЙ СТОЙКЕ
		1) уклон влево-прямой удар левой в голову; 2) уклон вправо-прямой удар правой в голову; 3) нырок влево-боковой удар левой в голову; 4) нырок вправо-боковой удар правой в голову; 5) оттяжка назад-удар снизу левой в голову; 6) оттяжка назад удар снизу правой в голову
		В ПРАВОСТОРОННЕЙ СТОЙКЕ
		1) уклон вправо-прямой удар правой в голову; 2) уклон влево-прямой удар левой в голову; 3) нырок вправо-боковой удар правой в голову; 4) нырок влево-боковой удар левой в голову; 5) оттяжка назад-удар снизу правой в голову; 6) оттяжка назад удар снизу левой в голову

Важно отметить, что при демонстрации какого-либо технического двигательного действия необходимо возвращаться в исходное положение (боевая стойка) и только после этого приступать к выполнению следующего двигательного действия.

При демонстрации защитных действий траектория передвижений меняется, поскольку приставные шаги выполняются в направлении каждого защитного действия (при уклоне влево – шаг влево, при оттяжке назад – шаг назад и т. п.). Как только все защитные действия (в рамках комплекса упражнений) были выполнены, требуется их повторение с последующим ударом после каждого защитного действия. Ниже (табл. 6) представлена классификация, соответствующая комплексу № 2.

Таблица 6 – Классификация технических имитационных действий при демонстрации комплекса упражнений в боксе в передвижении с ударами и защитами с помощью рук

№ п/п	Движения частей тела	Характеристика выполнения техники кат в левосторонней и правосторонней стойках в передвижении с ударом и защитой
1	ДВИЖЕНИЕ НОГ	<i>Без ударов</i> а) на каждый шаг необходимо совершать подшаг разноименной ногой (при шаге левой – подшаг правой, и аналогично при шаге правой) б) при выполнении защитного действия в боевой стойке в любом направлении первый шаг необходимо выполнять той ногой, которая находится ближе к предполагаемому направлению в) каждый шаг или подшаг необходимо выполнять с опорой сначала на переднюю часть стопы (на носок), затем плавно (но не медленно) на всю стопу г) расстояние подшага соответствует расстоянию шага. Все шаги выполняются с одинаковым расстоянием, сохраняется расстояние и исходное положение между стоп д) при выполнении защитного действия с помощью туловища масса тела переносится на ногу, одноименную защите (уклон влево – на левую ногу и т. д.) <i>С ударами</i> а) разгибание одноименной удару ноги совершается одновременно с ударом б) соприкосновение стопы с площадью опоры происходит в момент завершающей фазы удара в) любой удар наносится из исходного положения, соблюдаемого ногами (ширина плеч, центр массы тела, отталкивание одноименной удару ноги)
2	ДВИЖЕНИЕ ТУЛОВИЩА И ГОЛОВЫ	<i>Без ударов</i> а) при защите уклоном происходит вращение плечевого пояса скручивающим движением в направлении к одноименной уклону ноге б) при защите нырком в первую очередь выполняется сгибание ног, а во вторую – смещение приставным шагом в сторону в) при защите уклоном или нырком сохраняется исходное положение головы, аналогичное стартовой позиции в боевой стойке (в вертикальном положении, без наклонов в стороны, направление головы (взгляда) в сторону «дальней» кисти, подбородок слегка опущен, прикрывая переднюю часть шеи) <i>С ударами</i> а) одноименная удару часть таза поворачивается в направлении удара б) плечевой пояс поворачивается в направлении удара, одноименное удару плечо касается подбородка в) сохраняется исходное положение головы (в вертикальном положении, без наклонов в стороны, направление головы (взгляда) в сторону «дальней» кисти, подбородок слегка опущен, прикрывая переднюю часть шеи)
3	ДВИЖЕНИЕ РУК	<i>Без ударов</i> а) сохраняется исходное положение рук, прикрывая голову и туловище б) плечи, кулаки, локти относительно расслаблены (без скованности) <i>С ударами</i> а) каждый удар совершается одновременно с шагом / подшагом б) «не бьющая» рука находится у подбородка, сохраняя защиту с помощью подставки ладонью (защита подставкой) в) в заключительной фазе удара сохраняется правильное положение кулака

ВЫВОДЫ. Теоретический анализ литературы позволил указать на значимость имитационных, подводящих упражнений в спортивных видах единоборств, также необходимость использования двигательной двусторонности в процессе подготовки. В ходе исследования разработан комплекс имитационных технических двигательных упражнений, состоящий из двух частей: № 1 – передвижения с имитацией прямых ударов, № 2 – имитация защитных (уклоны, нырки, подставки) и атакующих действий (удары: прямые, боковые, снизу), уточнена терминология технических движений в боксе. Комплекс разработанных упражнений классифицирован по характеру выполнения технических двигательных действий. Установлено, что имитационные технические действия необходимо демонстрировать в левосторонней и правосторонней боевых стойках по очереди.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Денисов Б. С. Техника – основа мастерства в боксе. Москва : Физкультура и спорт, 1957. 271 с.
2. Ашкинази С. М., Климов К. В. Базовая техника рукопашного боя как синтез техники спортивных единоборств. Санкт-Петербург : С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2006. 79 с. ISBN 5-98270-040-1. EDN: QVPDWN.
3. 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.
4. Лисицын В. В. Комплекс работы на «Фигурах» и «Модулях» как средство и метод совершенствования технико-тактического мастерства высококвалифицированных женщин-боксеров // Ученые записки университета Лесгафта. 2014. № 7 (113). С. 113–123. EDN: SJMHAD.
5. Горбылев А. М., Демченко Н. С. Становление концепции ката в традиционной японской культуре // ХИДЭН. Боевые искусства и рукопашный бой. 2008. № 1. С. 12–31.
6. Еганов А. В. Методика обучения специальным имитационным упражнениям в дзюдо. Челябинск : Уральский гос. ун-т физ. культуры, 2009. 39 с.
7. Донской Д. Д. Законы движений в спорте. Очерки по теории структурности движений. 3-е изд., стереотип. Москва : Спорт, 2023. 176 с. ISBN 978-5-907601-24-6.
8. Понкратов А. В. Формирование вариативности технико-тактических действий у спортсменов рукопашного боя высокой квалификации : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04. Москва, 2015. 23 с. EDN: LEWTFE.
9. Огуренков В. И. Левша в боксе. Москва : Физкультура и спорт, 1959. 136 с.
10. Филимонов В. И. Бокс. Теория и практика Москва : ИНСАН, 2021. 776 с. ISBN 978-5-85840-088-2.
11. Линдер В. И. Защита // Большая российская энциклопедия. 2017. URL: <https://old.bigenc.ru/sport/text/4306615> (дата обращения: 01.04.2025).
12. Атилов А. А. Современный бокс. Ростов-на-Дону : Феникс, 2003. 640 с. ISBN 5-222-03335-X.
13. Никифоров Ю. Б. Целевой подход к совершенствованию тактического мастерства // Бокс : ежегодник. Москва : Физкультура и спорт, 1983. С. 46–49.

REFERENCES

1. Denisov B. S. (1957), "Technique is the basis of mastery in boxing", Moscow, 271 p.
2. Ashkinazi S. M., Klimov K. V. (2006), "The basic technique of hand-to-hand combat as a synthesis of martial arts techniques", St. Petersburg, 78 p., ISBN 5-98270-040-1.
3. 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.
4. Lisitsyn V. V. (2014), "Complex work on "Figures" and "Modules" as a means and method of improving the technical and tactical skills of highly qualified female boxers", *Scientific Notes of Lesgaft University*, No. 7 (113), pp. 113–123.
5. 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*, no. 1, pp. 12–31.
6. Yeganov A. V. (2009), "Methods of teaching special imitation exercises in judo", Chelyabinsk, 39 p.
7. Donskoy D. D. (2023), "Laws of movement in sports. Essays on the theory of structural movements", Moscow, Sport, 176 p., ISBN 978-5-907601-24-6.
8. Ponkratov A. V. (2015), "Formation of variability of technical and tactical actions among highly qualified hand-to-hand combat athletes", abstract of the dissertation, Moscow, 23 p.
9. Ogurenkov V. I. (1959), "Lefty in boxing", Moscow, Physical culture and sport, 136 p.
10. Filimonov V. I. (2021), "Boxing. Theory and practice", Moscow, INSAN, 776 p.
11. Linder V. I. (2017), "Protection", *Great Russian Encyclopedia*, URL: <https://old.bigenc.ru/sport/text/4306615>.
12. Atilov A. A. (2003), "Modern boxing", Rostov-on-Don, Phoenix, 640 p., ISBN 5-222-03335-X.
13. Nikiforov Yu. B. (1983), "A targeted approach to improving tactical skills", *Boxing*, Moscow, pp. 46–49.

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

Поступила в редакцию 16.04.2025. Принята к публикации 08.09.2025.