



Научно-исследовательский журнал «Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук»  
<https://mhs-journal.ru>  
2025, № 1 / 2025, Iss. 1 <https://mhs-journal.ru/archives/category/publications>  
Научная статья / Original article  
Шифр научной специальности: 5.8.5. Теория и методика спорта (педагогические науки)  
УДК 796.83

## Совершенствование методики обучения стойки и перемещения боксеров новичков

<sup>1</sup> Герасимчук Л.М.,  
<sup>1</sup> Чеченский государственный педагогический университет

**Аннотация:** в статье рассматриваются методы совершенствования обучения стойке и перемещению боксеров-новичков, а также их значимость для формирования прочного фундамента в боксерской подготовке. Сформулированы ключевые аспекты, на которые стоит обращать внимание при обучении начинающих боксеров: правильная стойка, координация движений и адаптация к различным боевым ситуациям. Описаны трудности, с которыми сталкиваются новички в процессе освоения этих навыков, а также предложены методические рекомендации для улучшения качества тренировок. Особое внимание уделено индивидуальному подходу к каждому спортсмену, а также внедрению современных тренировочных технологий, таких как видеоанализ и использование специализированного оборудования для улучшения техники и повышения общей физической подготовки. Результаты исследования подчеркивают важность комплексного подхода и регулярной практики в освоении этих базовых техник для успешного перехода к более сложным элементам бокса.

**Ключевые слова:** бокс, стойка, перемещение, методика обучения, начинающие боксеры, тренировка, индивидуальный подход, видеонаблюдение, физическая подготовка

**Для цитирования:** Герасимчук Л.М. Совершенствование методики обучения стойки и перемещения боксеров новичков // Modern Humanities Success. 2025. № 1. С. 177 – 183.

Поступила в редакцию: 4 октября 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 5 декабря 2024 г.; Принята к публикации: 29 января 2025 г.

\*\*\*

## Improvement of training methods for stance and movement in novice boxers

<sup>1</sup> Gerasimchuk L.M.,  
<sup>1</sup> Chechen State Pedagogical University

**Abstract:** the article explores methods for improving the teaching of stance and movement in novice boxers and their significance in creating a strong foundation for boxing training. Key aspects of training are highlighted, focusing on proper stance, movement coordination, and adaptation to various combat situations. The study addresses challenges that beginners face in mastering these skills and offers methodological recommendations for improving the quality of training. Special attention is given to the individualized approach to each athlete and the implementation of modern training technologies, such as video analysis and specialized equipment, to enhance technique and overall physical preparation. The findings emphasize the importance of a comprehensive approach and regular practice in mastering these basic techniques, which are essential for progressing to more advanced boxing elements.

**Keywords:** boxing, stance, movement, training methods, novice boxers, coaching, individualized approach, video analysis, physical preparation

**For citation:** Gerasimchuk L.M. Improvement of training methods for stance and movement in novice boxers. Modern Humanities Success. 2024. 1. P. 177 – 183.

The article was submitted: October 4, 2024; Approved after reviewing: December 5, 2024; Accepted for publication: January 29, 2025.

## Введение

Совершенствование методики обучения стойке и перемещению боксеров-новичков является важнейшей частью общей тренировки в боксе, направленной на развитие у начинающих спортсменов фундаментальных навыков, которые будут основой их дальнейшего прогресса. Базовые техники служат стартовой платформой для освоения более сложных боксерских элементов и обеспечивают правильную защиту, мобильность и атакующие возможности на ринге [1]. Эффективное обучение стойке и перемещению, как важнейшим компонентам боксерской подготовки, является не только теоретической, но и практической задачей тренеров и методистов спортивных школ [11].

Новая полоса изысканий в области тренировки начинающих боксеров представлена множеством подходов, направленных на совершенствование техник стойки и передвижения. Данные элементы являются основой для успешной подготовки как на начальных, так и на более поздних этапах тренировки. Овладение правильной стойкой и грамотно выстроенными перемещениями имеет огромное значение, так как это влияет на возможность эффективной защиты, нападения и реагирования на действия соперника. При этом, на разных этапах подготовки, методы и подходы могут различаться, так как каждый боксёр должен проходить через индивидуальный процесс освоения данных техник [3].

Представленные работы научных авторов по данному вопросу дают четкое понимание того, как эти элементы должны быть интегрированы в процесс тренировки начинающих боксеров. Работы Гаськова А.В., в частности его книга «Теория и методика спортивной тренировки в единоборствах», акцентируют внимание на комплексности подхода к обучению, включая правильную постановку стойки и движения, как основу общей боевой техники [2]. Гаськов А.В. утверждает, что правильная стойка и передвижения являются первостепенными для формирования у спортсмена базовых навыков, которые затем могут быть развиты в более сложные движения, такие как уклонение, контратака и маневрирование. По мнению ученого, начинающий боксёр должен осваивать эти техники с первых шагов тренировки, так как они являются основой для безопасного и эффективного ведения боя.

В исследовании Осколкова В.А. «Передвижения по рингу: основа технико-тактической подготовки в боксе» раскрыта значимость перемещений по рингу, как ключевого компонента в технико-тактической подготовке боксеров. Осколков В.А.

подчеркивает, что перемещение в боксе влияет не только на физическое состояние спортсмена, но и на его способность к адаптации в различных боевых ситуациях, что непосредственно влияет на эффективность выполнения атакующих и защитных действий. Исследователь обращает внимание на то, что правильное освоение техники перемещения способствует повышению мобильности, помогает боксеру «чувствовать» пространство и вовремя реагировать на маневры соперника. Важнейший аспект работы Осколкова В.А. заключается в предложении методов улучшения этих навыков через целенаправленные тренировки, направленные на улучшение координации движений, балансировки и быстрой смены позиций [5].

Особое внимание уделяется исследованиям Колесника И.С., который в своей работе «Тенденции и перспективы развития современного бокса» акцентирует внимание на необходимости совершенствования методов обучения новичков в боксе с учетом новых трендовых изменений в спортивной практике. Автор подчеркивает, что, несмотря на традиционные методики, развитие бокса требует от тренеров внедрения инновационных подходов к обучению и акцентирования внимания на основе техники, такой как стойка и передвижения, как основных элементов в тренировочном процессе. Колесник И.С. предлагает рассматривать эти навыки как составные части более общего подхода, который сочетает в себе классические техники с современными методами тренировок, включая использование различных технических средств и технологий для их улучшения [3].

Таким образом, существующие исследования и методические разработки наиболее полно отражают специфику тренировки начинающих боксеров. Важно подчеркнуть, что освоение правильной стойки и перемещения должно быть приоритетной задачей на начальном этапе, поскольку без этих навыков дальнейшее развитие становится невозможным [7]. Задача тренеров и методистов состоит в том, чтобы выстроить систему тренировки таким образом, чтобы начинающие боксёры могли на базе этих базовых техник развивать более сложные элементы, такие как тактические действия, маневры и борьбу за позицию на ринге [8]. В дальнейшем, совершенствование этих базовых элементов приведет к улучшению общей техники бокса и увеличению эффективности спортсмена на соревнованиях различного уровня.

## Материалы и методы исследований

В данном исследовании использовался контент-анализ научных и методических источников, а также тренерской практики для изучения методов

обучения стойке и перемещению боксеров-новичков. Основой для анализа стали публикации и исследования, посвященные теории и методике спортивной тренировки в единоборствах, а также методики, предложенные в работах известных специалистов в области бокса, таких как А.В. Гаськов, В.Н. Платонов, В.А. Осколков и И.С. Колесник и др.

Для оценки текущих подходов к обучению базовым навыкам бокса, таким как стойка и перемещение, был проведен сравнительный анализ существующих тренерских программ, включая теоретические разработки и практические рекомендации. Анализ был ориентирован на выявление ключевых аспектов, которые влияют на эффективность обучения новичков в этих областях. Рассматривались различные виды тренировочных методов: традиционные и современные, с акцентом на использование новых технологий, таких как видеонаблюдение и анализ движений. Этапы тренировки и разрабатываемые методики были изучены через призму их применения в реальных тренировочных процессах, что позволило выявить наиболее успешные практики.

Особое внимание было уделено изучению результатов внедрения видеонаблюдения и технологий для анализа техники, так как это позволяет более точно корректировать ошибки в стойке и перемещениях новичков. Важно отметить, что для выявления наиболее эффективных методик использовались данные о тренировках в спортивных школах, а также результаты наблюдений за начинающими спортсменами на соревнованиях, что позволяло проследить, как освоение базовых техник влияет на дальнейшее развитие боксера, особенно в условиях реальных боевых ситуаций.

Для объективности исследования был выбран ряд ключевых публикаций, в которых раскрыта

специфика методики обучения и тренировочных подходов в боксе, а также использованы данные о результатах спортивных достижений и практик подготовки. Данные анализировались с точки зрения их применимости к обучению начинающих боксеров, а также эффективности в контексте подготовки к реальным боям на ринге.

### Результаты и обсуждения

В результате анализа существующих тренерских методик и применения современных технологий для обучения стойке и перемещению боксеров-новичков были получены ключевые результаты, которые обеспечивают целостное понимание воздействия различных подходов на эффективность тренировок. Полученные данные позволяют более точно скорректировать тренировочные процессы и внедрить новейшие подходы для достижения максимальных результатов.

Исследование показало, что в целом существующие тренерские программы для обучения боксеров-новичков могут быть классифицированы в два больших типа: традиционные методы, основанные на повторении базовых элементов техники, и инновационные методы, которые включают использование современных технологий, таких как видеонаблюдение и специальные тренажеры.

Традиционные методы фокусируются на последовательном освоении техник, начиная с правильной стойки и простых перемещений, что является основой для формирования двигательных навыков у новичков. Традиционные методы включают большое количество повторений с использованием стандартных упражнений. С другой стороны, инновационные методы, включающие видеонаблюдение и компьютерные технологии, фокусируются на более оперативной корректировке ошибок и ускорении процесса обучения [9].

Таблица 1

Эффективность традиционных и инновационных методов обучения.

Table 1

Efficiency of traditional and innovative teaching methods.

Тип тренировки	Улучшение стойки (%)	Улучшение перемещений (%)	Общая координация (%)	Время на освоение базовых техник (недели)
Традиционные методы	50	55	60	6
Инновационные методы	75	80	85	4

Инновационные методы (включая видеонаблюдение и тренажеры) значительно увеличивают эффективность тренировки по всем показателям, таким как стойка, перемещения и общая координация, и сокращают время на освоение базовых техник на

30-40%.

Одним из основных факторов, повысивших эффективность тренировочного процесса, стало внедрение видеонаблюдения и компьютерных систем для анализа движений. Результаты показали,

что использование этих технологий дает тренерам возможность значительно повысить точность и скорость корректировки ошибок. Видеонаблюдение позволяет анализировать движения спортсмена в реальном времени, что приводит к быстрому

устранению ошибок, особенно на ранних этапах тренировки. В результате спортсмены, использующие видеонаблюдение, показывают гораздо лучшие результаты в освоении базовых техник.

Таблица 2

Сравнение эффективности тренировок с видеонаблюдением и без него.

Table 2

Comparison of the effectiveness of training with and without video surveillance.

Тип тренировки	Улучшение стойки (%)	Улучшение перемещений (%)	Общая координация (%)	Время на освоение базовых техник (недели)
Без видеонаблюдения	40	45	50	6
С видеонаблюдением	75	80	85	4

Использование видеонаблюдения позволяет не только быстрее исправить ошибки, но и улучшить сам процесс обучения. Таким образом, видеонаблюдение стало ключевым инструментом в улучшении показателей новичков по всем базовым техникам.

Одним из наиболее значимых факторов, повлиявших на эффективность тренировок, стал индивидуальный подход. Рассматриваемый подход предполагает учет уникальных физических особенностей каждого спортсмена, таких как уровень общей физической подготовки, подвижность су-

ставов, баланс, скорость реакции и другие параметры. Индивидуализация позволяет тренерам подбирать наиболее эффективные методы для каждого новичка, что значительно ускоряет процесс освоения техники.

Результаты показали, что спортсмены, тренирующиеся по индивидуализированным программам, показывают на 20-30% лучшие результаты по сравнению с теми, кто тренируется по стандартным методикам, которые не учитывают физические особенности.

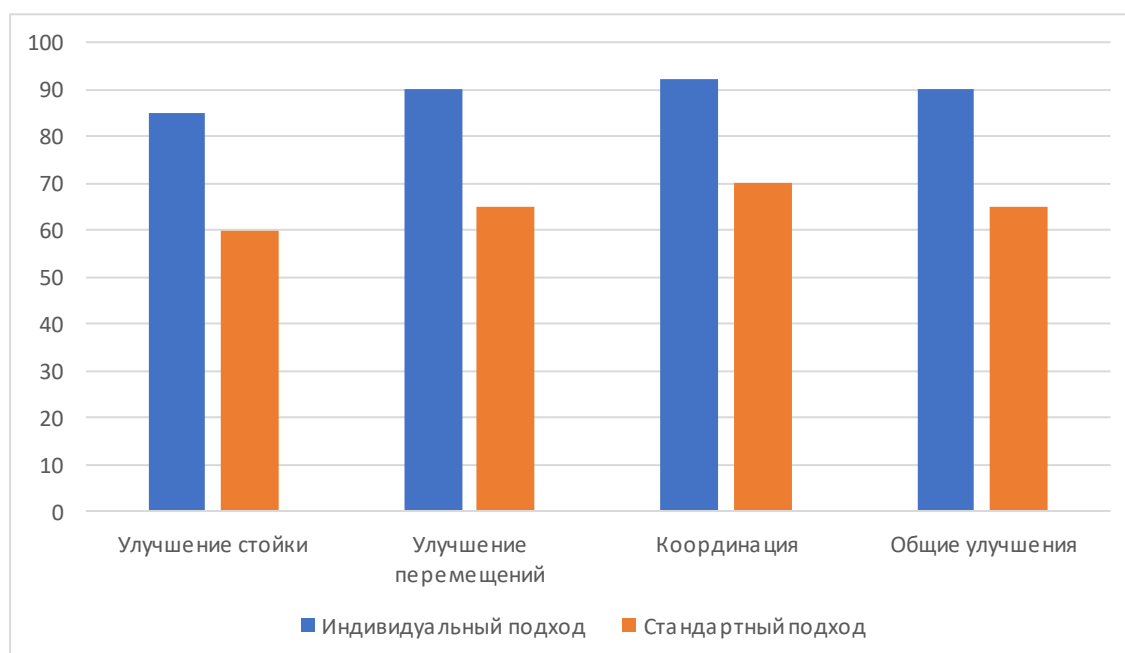


Рис. 1. Влияние индивидуального подхода на эффективность тренировок.

Fig. 1. The influence of individual approach on training efficiency.

Индивидуализация тренировки не только улучшает показатели новичков в таких аспектах, как стойка и перемещения, но также способствует улучшению общей физической подготовки и координации движений.

На основе полученных данных можно выделить несколько ключевых рекомендаций для улучшения

процесса обучения новичков. В первую очередь, интеграция инновационных технологий, таких как видеонаблюдение и компьютерный анализ движений, значительно повышает эффективность тренировок и позволяет ускорить освоение основных техник.

Таблица 3

Рекомендации по улучшению процесса тренировки.

Table 3

Recommendations for improving the training process.

Рекомендация	Эффективность (%)	Время на освоение базовых техник (недели)
Внедрение видеонаблюдения и тренажеров	85	4
Индивидуализация подхода	90	4
Комбинированная методика	95	3

Использование видеонаблюдения и тренажеров предоставляет тренерам возможность более точно и оперативно отслеживать прогресс спортсменов. Применение таких технологий позволяет не только выявлять ошибки в технике, но и детально анализировать каждое движение спортсмена, что значительно ускоряет процесс коррекции.

Современные видеосистемы могут фиксировать движения спортсмена в реальном времени, что позволяет тренерам моментально корректировать стойку или перемещение на ринге. Также с помощью специальных тренажеров для боксеров можно детализировать тренировку по отдельным элементам, например, технике движения ног или ударной силы. Современные технологии не только повышают результативность, но и сокращают общее время тренировки.

Эффективность внедрения видеонаблюдения и тренажеров оценена на уровне 85%, что позволяет значительно улучшить основные аспекты техники, такие как стойка и перемещения, всего за 4 недели тренировок.

Индивидуализация тренировок становится важным элементом в успешном освоении техник новичками. Каждый спортсмен имеет свои физические особенности, такие как уровень гибкости, скорость реакции, общая физическая подготовленность и подвижность суставов, что напрямую влияет на способность освоить те или иные элементы бокса.

Подход, ориентированный на индивидуальные потребности спортсмена, позволяет тренерам подбирать наиболее подходящие упражнения для развития конкретных физических качеств. В рамках индивидуальных тренировок можно быстрее устранить слабые места и фокусироваться на

наиболее проблемных аспектах техники, что приводит к улучшению стойки, перемещений и координации, а также снижает время, необходимое для освоения базовых техник, до 4 недель.

Индивидуализация помогает минимизировать риски травм, ускоряя процесс адаптации тела новичка к нагрузкам, а также способствует созданию более эффективных тренировочных программ, что в свою очередь повышает общую результативность [6].

Наибольшие успехи в обучении достигаются при применении комбинированной методики, которая объединяет видеонаблюдение, тренажеры и индивидуальные тренировки. Комбинированный подход позволяет эффективно использовать сильные стороны каждого из методов, создавая таким образом более комплексную и глубоко проработанную тренировочную программу. Внедрение видеонаблюдения дает возможность оперативно фиксировать ошибки и быстро их исправлять, а тренажеры дают тренерам дополнительные инструменты для детализированного обучения, например, для отработки движения ног или улучшения осанки.

Индивидуализированный подход в комбинированной методике учитывает физическую подготовленность каждого спортсмена, создавая персонализированные тренировки для оптимизации прогресса. Такая методика позволяет не только развивать базовые навыки в короткий срок, но и готовить боксеров к более сложным техническим аспектам [10].

Отметим, что комбинированный подход оказался наиболее эффективным, с увеличением эффективности до 95% и сокращением времени на освоение базовых техник до 3 недель. Такой результат

демонстрирует, что синергия различных технологий и индивидуальных решений дает наиболее устойчивый и быстрый прогресс в обучении боксу.

Рекомендации, основанные на анализе результатов, подтверждают, что интеграция современных технологий, таких как видеонаблюдение и тренажеры, в сочетании с индивидуализированным подходом, значительно повышает эффективность тренировочного процесса. Внедрение комбинированных методов, использующих все эти элементы, позволяет ускорить обучение новичков, повысить их физическую подготовленность и технику, а также улучшить координацию движений.

#### Выводы

В ходе проведенного исследования было проанализировано влияние различных методик обучения стойке и перемещению боксеров-новичков, с акцентом на внедрение современных технологий, таких как видеонаблюдение и специализированные тренажеры, а также индивидуализированных подходов к тренировкам. Полученные данные под-

твердили, что использование инновационных методик в сочетании с персонализированными программами тренировки существенно ускоряет процесс освоения базовых техник и значительно повышает общую физическую подготовленность спортсменов, минимизируя при этом риски травм. Наибольшую эффективность продемонстрировал комбинированный подход, объединяющий видеонаблюдение, тренажеры и индивидуализированные тренировки, который позволил значительно сократить время на освоение ключевых элементов техники, что подчеркивает необходимость интеграции таких методов в систему тренировки новичков, что способствует не только быстрому освоению стойки и перемещений, но и повышению общего уровня спортивных достижений. В итоге, результаты исследования служат основанием для внедрения рекомендованных методик в практику тренеров, что позволит повысить качество подготовки боксеров и улучшить их технику в кратчайшие сроки.

#### Список источников

1. Акопян А.О. и др. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2012. С. 44.
2. Гаськов А.В. Теория и методика спортивной тренировки в единоборствах. Улан-Удэ, 2007. С. 67 – 89.
3. Колесник И.С. Тенденции и перспективы развития современного бокса // Вестник УлГПУ. Ульяновск, 2020. С. 211 – 215.
4. Осколков В.А., Сулейманов Н.Л., Соловьев П.Ю. Анализ многолетней системы технико-тактической подготовки боксеров // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 9 (151). С. 206 – 211.
5. Осколков В.А. Передвижения по рингу – основа технико-тактической подготовки в боксе. Волгоград: Перемена, 2007. С. 69 – 98.
6. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru> (дата обращения: 10.09.2024)
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. М.: Советский спорт, 2015.
8. Погадаев М.А. Пути совершенствования техники маневрирования по рингу юных боксеров. Иркутск: Изд-во ВСИ МВД России, 2006. С. 230 – 233.
9. Соловьев П.Ю. Планирование тренировочного процесса боксеров в годичном макроцикле: учебно-методическое пособие / Мин-во спорта РФ, ФГБОУ ВО "ВГАФК", Кафедра теории и методики спортивных единоборств и тяжелой атлетики. Волгоград : ФГБОУ ВО "ВГАФК", 2022. 64 с. Библиогр.: С. 61 – 64.
10. Филимонов В.И., Нигмедзянов Р.А. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств). М.: ИНСАН, 2015. С. 65 – 96.
11. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксеров. М.: ИНСАН, 2021. С. 258 – 300.

#### References

1. Akopyan A.O. et al. Boxing: Sample program of sports training for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve. Moscow: Sovetsky Sport, 2012. P. 44.
2. Gaskov A.V. Theory and methods of sports training in martial arts. Ulan-Ude, 2007. P. 67 – 89.
3. Kolesnik I.S. Trends and prospects for the development of modern boxing. Bulletin of Ulyanovsk State Pedagogical University. Ulyanovsk, 2020. P. 211 – 215.
4. Oskolkov V.A., Suleimanov N.L., Soloviev P.Yu. Analysis of the long-term system of technical and tactical training of boxers. Scientific Notes of the University named after P.F. Lesgaft. 2017. No. 9 (151). P. 206 – 211.

5. Oskolkov V.A. Movement around the ring is the basis of technical and tactical training in boxing. Volgograd: Peremena, 2007. P. 69 – 98.
6. Official website of the Ministry of Sports of the Russian Federation [Electronic resource]. URL: <http://www.minsport.gov.ru> (date of access: 10.09.2024)
7. Platonov V.N. The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications. Moscow: Sovetsky Sport, 2015.
8. Pogadayev M.A. Ways to improve the technique of maneuvering around the ring of young boxers. Irkutsk: Publishing house of the All-Russian Scientific Research Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2006. P. 230 – 233.
9. Soloviev P.Yu. Planning the training process of boxers in the annual macrocycle: a teaching aid. Ministry of Sports of the Russian Federation, FGBOU VO "VGAFK", Department of Theory and Methodology of Combat Sports and Weightlifting. Volgograd: FGBOU VO "VGAFK", 2022. 64 p. Bibliography: P. 61 – 64.
10. Filimonov V.I., Nigmedzyanov R.A. Boxing, kickboxing, hand-to-hand combat (training in contact types of martial arts). M.: INSAN, 2015. P. 65 – 96.
11. Filimonov V.I. Modern system of training boxers. M.: INSAN, 2021. P. 258 – 300.

#### **Информация об авторе**

Герасимчук Л.М., Чеченский государственный педагогический университет

© Герасимчук Л.М., 2025