



Научно-исследовательский журнал «Педагогическое образование» / *Pedagogical Education*

<https://po-journal.ru>

2025, Том 6, № 4 / 2025, Vol. 6, Iss. 4 <https://po-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.1. Общая педагогика, история педагогики и образования (педагогические науки)

УДК 371.3

## Использование комплекса подвижных игр при обучении технике передвижений боксеров начального этапа подготовки

<sup>1</sup> Герасимчук Л.М.,

<sup>1</sup> Чеченский государственный педагогический университет

**Аннотация:** в статье рассматривается использование комплекса подвижных игр в обучении технике передвижений у юных боксёров 12-13 лет на начальном этапе подготовки. Особое внимание уделяется преимуществам игровой методики, которая моделирует элементы соревновательной деятельности, включая вариативность двигательных задач и динамическое прогнозирование действий соперника. Подвижные игры не только развивают базовые моторные навыки, но и тренируют способность к адаптации к изменяющимся условиям боя, улучшая тактическую подготовку. Особенно полезны игры, включающие внезапные смены направления и имитацию атакующих и защитных действий. Исследования показали, что включение подвижных игр в тренировки ускоряет освоение техники передвижений, повышает координацию и равновесие, а также улучшает пространственно-временную чувствительность спортсменов. В ходе эксперимента, проведенного в боксерском клубе «Сулин», были получены данные, подтверждающие значительное улучшение показателей скорости перемещения, устойчивости и точности выполнения техник у боксёров, тренирующихся с использованием игровой методики. Результаты эксперимента подтверждают высокую эффективность интеграции подвижных игр в тренировочный процесс, что способствует развитию адаптивных двигательных стратегий, повышению соревновательной устойчивости и улучшению функциональной подготовленности. В рамках исследования было установлено, что игровая методика становится важным элементом тренировки, который не только улучшает двигательные навыки, но и повышает уровень психологической устойчивости спортсменов в условиях соревнований. Включение упражнений в регулярные тренировки обеспечивает комплексное развитие физических и когнитивных навыков, необходимых для достижения высоких спортивных результатов у боксеров начального этапа подготовки.

**Ключевые слова:** бокс, начальная подготовка, подвижные игры, техника передвижений, координация, стойка боксёра, методика обучения

**Для цитирования:** Герасимчук Л.М. Использование комплекса подвижных игр при обучении технике передвижений боксеров начального этапа подготовки // Педагогическое образование. 2025. Том 6. № 4. С. 20 – 27.

Поступила в редакцию: 11 марта 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 04 апреля 2025 г.; Принята к публикации: 21 апреля 2025 г.

## Use of a set of active games in teaching movement technique for beginner boxers

<sup>1</sup> Gerasimchuk L.M.,

<sup>1</sup> Chechen State Pedagogical University

**Abstract:** the article examines the use of a set of active games in teaching movement techniques to young boxers aged 12-13 at the initial stage of training. Special attention is given to the advantages of the game-based methodology, which models elements of competitive activity, including variability of motor tasks and dynamic forecasting of the opponent's actions. Active games not only develop basic motor skills but also train the ability to adapt to

changing fight conditions, improving tactical training. Games that involve sudden changes of direction and the imitation of offensive and defensive actions are especially beneficial. The research showed that the inclusion of active games in training accelerates the mastering of movement techniques, improves coordination and balance, and enhances spatial-temporal sensitivity in athletes. During the experiment conducted at the «Sulin» boxing club, data was obtained confirming significant improvement in the speed of movement, stability, and accuracy of technique execution in boxers trained with the game-based methodology. The results of the experiment confirm the high effectiveness of integrating active games into the training process, which contributes to the development of adaptive motor strategies, increased competitive resilience, and improved functional readiness. The study found that the game-based methodology becomes an essential element of training, not only improving motor skills but also increasing the psychological resilience of athletes in competitive conditions. Incorporating exercises into regular training ensures the comprehensive development of physical and cognitive skills necessary for achieving high sports results in beginner boxers.

**Keywords:** boxing, initial training, active games, movement technique, coordination, boxer stance, teaching methodology

**For citation:** Gerasimchuk L.M. Use of a set of active games in teaching movement technique for beginner boxers. Pedagogical Education. 2025. 6 (4). P. 20 – 27.

The article was submitted: March 11, 2025; Approved after reviewing: April 04, 2025; Accepted for publication: April 21, 2025.

### Введение

Бокс является одним из наиболее комплексных и динамически насыщенных видов спортивных единоборств, в котором оптимизация двигательной деятельности является не только условием успешной реализации атакующих и защитных действий, но и фактором, определяющим биомеханическую эффективность выполнения соревновательных техник. В частности, техника перемещений играет критическую роль в кинематической структуре боевых действий, обеспечивая возможность рационального распределения веса тела, манёвренности, адаптивности к изменяющимся условиям боя и интеграции ударных и защитных элементов в единую моторную программу [1]. Особенно значимой данная составляющая становится на этапе начальной подготовки, когда происходит формирование базовых механизмов пространственно-временной координации, проприоцептивного контроля, сенсомоторной пластичности и структурирования индивидуального двигательного стиля спортсмена. Согласно данным Федерации бокса России, около 23% юных атлетов в возрасте 12-13 лет сталкиваются с выраженными затруднениями при освоении базовых элементов техники перемещения, что обусловлено недостаточной развитостью межмышечной координации, низким уровнем автоматизации двигательных паттернов и ограниченной способностью к адаптивной перестройке опорно-двигательного аппарата в условиях быстроменяющейся соревновательной ситуации [11].

С точки зрения биомеханики, техника передвижения в боксе представляет собой сложную систему, в которой различные двигательные сегменты тела согласованно функционируют для достижения оптимальной мобильности и контроля на ринге, что включает продольно-латеральные и диагональные смещения, ступенчатые шаги, повороты и компенсаторные балансирующие акты, направленные на сохранение устойчивости и обеспечение кинематической свободы для выполнения атакующих действий или уклонов. Рациональное и эффективное перемещение на ринге требует не только технических навыков, но и высокого уровня развития прогностических способностей, а именно механизма антиципации, который позволяет боксёру предсказать движения противника и адаптироваться к быстро меняющимся условиям боя, что, в свою очередь, тесно связано с функциональным состоянием экстероцептивных и вестибулярных сенсорных систем, играющих ключевую роль в восприятии изменений положения тела в пространстве и времени, а также в реагировании на внешние раздражители.

В случае недостаточного владения компонентами технической подготовки, такими как баланс, координация и правильная постановка стоп, могут возникать кинематические ошибки, приводящие к нарушению опорно-двигательного баланса, неравномерному распределению нагрузки на стопы и чрезмерной жесткости двигательных актов. Ошибки существенно ограничивают вариативность защитно-атакующих решений, замедляют реакцию и могут привести к снижению спортивной результативности [3]. К примеру, некорректные шаги, несоответствие траектории передвижения и потеря контроля над положением тела на ринге в конечном итоге приводят к снижению эффективности как защитных, так и атакующих действий [11].

В современных условиях спортивной науки наблюдается рост интереса к использованию игровых методик и подвижных двигательных практик как инструмента для целенаправленного развития моторных компетенций у боксёров. Подвижные игры, в силу своей вариативности и многокомпонентной структуры, оказывают положительное влияние на развитие динамической координации, быстроты реакции, пластичности движений и адаптивности к непредсказуемым изменениям боевой обстановки [2].

С точки зрения нейрофизиологии, игровой формат тренировки активизирует процессы нейропластичности – способность нервной системы изменять свою структуру и функции под воздействием внешних факторов. Это способствует формированию новых сенсомоторных связей, ускоряет процесс моторного обучения и повышает устойчивость к стрессовым факторам, возникающим в условиях соревновательной среды [4]. При этом, участие в игровых тренингах способствует не только техническому совершенствованию, но и улучшению когнитивных процессов, таких как внимание, концентрация и реакция на неожиданные изменения ситуации [8].

Кроме того, игровая форма тренировки способствует росту вовлечённости спортсменов в процесс, что является важным фактором для формирования устойчивой мотивации. Важно отметить, что мотивация в данном контексте связана не только с интересом к процессу тренировки, но и с преодолением сложности в освоении сложнокоординационных элементов техники передвижения [2]. Игры, приносящие элемент новизны и соревновательности, позволяют избежать однообразия тренировочного процесса и способствуют поддержанию высокого уровня психоэмоциональной вовлеченности боксёров, что, в свою очередь, улучшает их концентрацию и готовность к выполнению высокоскоростных движений в бою [6].

Обратим внимание на то, что одним из значимых преимуществ интеграции игровых методик в систему подготовки боксёров является их способность моделировать характерные элементы соревновательной деятельности, включая элементы высокой вариативности двигательных задач. Подвижные игры не только развивают базовые моторные навыки, но и тренируют способность к динамическому прогнозированию действий соперника. Способность к быстрой адаптации к изменяющимся условиям боя является неотъемлемой частью тактической подготовки спортсмена [7]. Особенно ценными являются игры, включающие элементы внезапных смен направления движения, имитацию атакующих и защитных взаимодействий, а также вариативные сценарии работы с изменяющейся дистанцией. Упражнения способствуют повышению уровня пространственно-временной чувствительности и развивают способность к эффективной перестройке двигательной программы в условиях дефицита времени [10].

Тренировки, включающие подвижные игры, не только усиливают физическую подготовку боксёров, но и улучшают интеграцию сенсомоторных и когнитивных процессов в контексте боевого взаимодействия. С помощью этих методик спортсмены обучаются не только оптимизации своей двигательной активности, но и принятию быстрых решений в условиях неопределенности и изменений ситуации на ринге [12]. Игровая форма тренировки является важным звеном в создании оптимальных условий для формирования более вариативной, пластичной и экономичной двигательной деятельности, что в конечном счёте повышает уровень спортивного мастерства и конкурентоспособности боксёра на ринге [6].

Таким образом, совершенствование техники передвижения в боксе на этапе начальной подготовки требует комплексного подхода, который сочетает традиционные методы формирования двигательных навыков с современными игровыми методиками [5]. Тренировочные методы способствуют ускоренному моторному обучению, развитию адаптивных двигательных стратегий и повышению соревновательной устойчивости спортсменов [7]. Оптимизация процесса освоения передвижений с использованием игровых технологий позволяет не только повысить эффективность технической подготовки, но и создать условия для формирования более вариативной и эффективной двигательной деятельности, что в конечном итоге определяет уровень спортивного мастерства и конкурентоспособности боксёра на ринге [8].

### **Материалы и методы исследований**

В рамках исследования был проведен эксперимент на базе боксерского клуба «Сулин» (г. Красный Сулин, Ростовская область) и охватывал период с января по июнь 2024 года, что обеспечивало достаточную временную протяженность для отслеживания динамики развития технических навыков спортсменов. В исследовании приняли участие 12 юных боксеров в возрасте 12-13 лет, обладающих сходными исходными показателями физического развития и общей подготовленности. В соответствии с задачами исследования испытуемые были разделены на две группы: экспериментальную и контрольную, каждая из которых включала по 6 спортсменов.

В экспериментальной группе тренировочный процесс был модифицирован за счет систематического включения специально разработанного комплекса подвижных игр, направленного на развитие ключевых

аспектов техники передвижения в боксе. В основу данной методики легли упражнения, акцентирующие внимание на координационной устойчивости, оперативном перераспределении веса тела, правильной постановке стоп, удержании равновесия в условиях динамического взаимодействия, а также на контроле положения рук и головы при выполнении перемещений. Программа строилась с учетом принципов прогрессирующей нагрузки и вариативности двигательных задач, что способствовало развитию автоматизированных двигательных навыков, критически важных для соревновательной деятельности.

Контрольная группа в ходе исследования занималась по стандартной программе начальной подготовки, не предусматривавшей систематического включения игровых методик. Основное внимание в тренировочном процессе данной группы уделялось традиционным методам освоения техники передвижения, включающим классические передвижения по квадрату, челночный бег, работу с тенью и другие элементы, направленные на механическое закрепление базовых движений без значительного акцента на адаптацию к изменяющимся условиям взаимодействия в бою (таблица 1).

Таблица 1

Исходные показатели контрольного тестирования (до эксперимента, январь 2024 г.).

Table 1

Baseline results of the control test (before the experiment, January 2024).

Показатель	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Быстрота перемещения (шагов / 10 с)	15,4 ± 1,2	15,1 ± 1,3
Время удержания равновесия (сек.)	8,7 ± 0,8	8,9 ± 0,7
Правильность техники (оценка 1-5)	3,2 ± 0,5	3,3 ± 0,4
Координация (общее количество ошибок)	2,5 ± 0,3	2,6 ± 0,4

### Результаты и обсуждения

Тестирование, проведенное в начале исследования, продемонстрировало сопоставимый уровень технической подготовки спортсменов обеих групп. Различия в показателях между контрольной и экспериментальной группами были незначительными и находились в пределах допустимых вариаций.

Быстрота перемещения составляла в среднем 15,4 шага за 10 секунд в экспериментальной группе и 15,1 шага в контрольной, что указывает на схожий уровень динамичности передвижений у всех испытуемых.

Время удержания равновесия находилось на уровне 8,7–8,9 секунд, что свидетельствует о наличии определенных проблем с устойчивостью и балансом, особенно при резком изменении направления движения.

Правильность техники передвижений, оцененная экспертами по 5-балльной шкале, в среднем составила 3,2–3,3 балла, что указывает на недостаточный уровень автоматизированных двигательных навыков и необходимость их совершенствования.

Координация движений анализировалась по количеству ошибок при выполнении тестов, и средний показатель ошибок составил 2,5 в экспериментальной группе и 2,6 в контрольной, что подтверждает наличие трудностей в синхронизации движений и необходимости в развитии точности моторных реакций.

Таким образом, на момент начала эксперимента у спортсменов обеих групп наблюдался базовый уровень техники передвижений, требующий дальнейшего совершенствования, что создавало благоприятные условия для оценки эффективности внедряемой игровой методики, направленной на улучшение координации, устойчивости и скорости перемещений в боксе.

Для достижения целей исследования был разработан специализированный комплекс подвижных игр, направленных на развитие ключевых аспектов техники передвижений. Каждое упражнение было ориентировано на совершенствование координации движений, устойчивости, чувства баланса, правильной постановки стоп, скорости реакции и контроля положения тела. Включение игровых методик в тренировочный процесс способствовало повышению вовлеченности спортсменов, активизации сенсомоторных механизмов и ускорению моторного обучения.

«Змейка с уклонами» развивает координацию, контроль положения тела, постановку стопы и быстроту реакции. Участники, передвигаясь в боксерской стойке, проходят дистанцию по заранее размеченной змееобразной траектории. На каждом повороте выполняется уклон вправо или влево с сохранением центра тяжести в правильном положении. Основной акцент делается на мягкость движений, плавное перераспределение веса тела и умение сохранять баланс.

«Быстрые ступни» развивают динамическое равновесие, быстроту перемещений и контроль устойчивости. Игра представляет собой эстафету, в которой участники перемещаются по обозначенной дистанции

боковыми шагами или пружинящими скачкообразными передвижениями. Важно не только пройти маршрут быстрее соперников, но и сохранить устойчивую стойку без завалов корпуса и потери равновесия.

«Охота за равновесием» формирует навыки статического и динамического равновесия, координации и устойчивости. Участники встают на одну ногу в пределах отмеченного круга. По сигналу тренера они выполняют передвижение по кругу на опорной ноге, изменяя угол наклона корпуса, сохраняя руки в боксерской стойке. Основная цель – удерживать равновесие и мгновенно возвращаться в позицию готовности.

«Зеркальное отражение» развивает реакцию, контроль над положением головы и туловища, а также технику защитных движений. Один участник выполняет различные перемещения – шаги вперед, назад, в стороны, уклоны и нырки, а второй должен синхронно повторять их в зеркальном отображении. Тренер следит за точностью движений и своевременностью реакции.

«Миссия: передвижение под углом» способствует развитию навыка работы под углом, баланса и тактического мышления. Участники передвигаются по заданной диагональной траектории, имитируя заход сбоку от условного соперника. Если боксер нарушает баланс, теряет стойку или поднимает подбородок выше нормы, ему начисляются штрафные баллы.

«Динамический лабиринт» совершенствует ловкость, оперативную корректировку траектории движения и баланс. На ринге расставляются препятствия (конусы, маркировочные линии), по которым спортсмен должен перемещаться в боксерской стойке. По команде тренера участник мгновенно меняет траекторию, избегая столкновений с объектами.

«Реактивный спарринг» развивает быстроту реакции, координацию и адаптивность движений. Один из участников выполняет серию передвижений (шаг вперед, шаг назад, уход в сторону), а его партнер должен мгновенно реагировать и занимать выгодную позицию. Поочередное выполнение заданий помогает отрабатывать навык изменения дистанции в условиях боевого взаимодействия.

«Боксёрский маятник» направлен на развитие ритмичности движений, устойчивости и координации. Участники становятся напротив друг друга и поочередно выполняют маятниковые перемещения вперед-назад или в стороны, стараясь сохранять баланс и не допускать резких движений. Тренер контролирует плавность и синхронность действий.

«Боевая шахматная доска» формирует тактическое мышление, ловкость и контроль над пространством. Пол ринга размечается в виде клеток шахматной доски, и участники должны передвигаться строго по определенным траекториям, стараясь предугадать движения партнера и занимать выгодные позиции.

«Шаг в пропасть» развивает чувство дистанции, реакцию и баланс. Спортсмены передвигаются по ограниченной зоне, обозначенной лентами или линиями, имитируя узкую платформу. По сигналу тренера необходимо мгновенно изменить направление движения, не выходя за границы, что способствует развитию контроля над шагами.

«Контрольная дуэль» тренирует мгновенное принятие решений, координацию и стратегическое передвижение. Два спортсмена двигаются по рингу, выполняя защитные уклоны и перемещения, стараясь не позволить партнеру зайти в удобную позицию для атаки. Игра способствует развитию ситуационного мышления и мобильности.

Таким образом, внедрение данного игрового комплекса позволило систематически развивать навыки передвижения, делая процесс обучения более динамичным, эффективным и приближенным к соревновательным условиям.

Для объективного анализа влияния игрового метода на развитие техники передвижений были проведены контрольные тестирования до и после шестимесячного цикла тренировок. В рамках тестирования анализировались следующие ключевые показатели:

- Быстрота перемещения (количество шагов в боксерской стойке на отрезке 5 м за 10 секунд).
- Устойчивость и равновесие (время удержания равновесия после резкого изменения направления).
- Правильность техники передвижений (экспертная оценка тренеров по 5-балльной шкале).
- Общая координация (выполнение последовательных перемещений «вперед-назад-в сторону» без нарушения стойки).

Использование предложенного комплекса позволило целенаправленно тренировать различные компоненты техники передвижений, обеспечивая всестороннее развитие спортсменов.

Для рассмотрения итогов эксперимента был проведён сравнительный анализ показателей участников обеих групп (таблица 2).

Дополнительно использовался тест «Удержание равновесия после быстрого уклона в сторону», который позволял оценить способность спортсменов сохранять устойчивость после резкого изменения положения тела. Также тренерами проводилась экспертная оценка техники передвижений, основанная на визуальном

анализе выполнения движений с учётом критериев правильности постановки стоп, положения корпуса, плавности шагов и устойчивости в боевой стойке.

Таблица 2

Результаты контрольного тестирования (после эксперимента, июнь 2024 г.).

Table 2

Results of control testing (after the experiment, June 2024).

Показатель	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Быстрота перемещения (шагов / 10 с)	$18,2 \pm 1,3$	$15,9 \pm 1,4$
Время удержания равновесия (сек.)	$12,1 \pm 0,7$	$9,5 \pm 0,9$
Правильность техники (оценка 1-5)	$4,3 \pm 0,5$	$3,6 \pm 0,4$
Координация (общее количество ошибок)	$1,2 \pm 0,2$	$2,1 \pm 0,3$

Данные, представленные в таблице, свидетельствуют о выраженном преимуществе экспериментальной группы по всем ключевым параметрам.

Быстрота перемещения – один из наиболее значимых показателей, определяющий способность боксёра эффективно маневрировать на ринге, своевременно сокращать или увеличивать дистанцию. Разница в средней скорости выполнения шагов составила  $\approx 2,3$  шага за 10 секунд, что подтверждает, что участники, прошедшие подготовку с применением подвижных игр, значительно улучшили динамические навыки.

Устойчивость и равновесие – один из базовых компонентов боксерской техники. Время удержания равновесия после резкого изменения направления движения в экспериментальной группе оказалось выше на 2,6 секунды, что свидетельствует о формировании у спортсменов более развитого чувства баланса, что крайне важно для предотвращения потери стойки во время поединка.

Точность и правильность выполнения техники передвижений – качественный параметр, оцениваемый тренерами по 5-балльной шкале. В среднем участники экспериментальной группы получили 4,3 балла, в то время как у контрольной группы этот показатель составил 3,6. Разница в оценках указывает на то, что спортсмены, тренирующиеся с использованием игровых методик, лучше усвоили правильное положение стоп, туловища и головы, что минимизирует риск ошибок в реальном бою.

Общая координация – важнейший аспект, влияющий на стабильность выполнения комбинаций движений. Среднее количество ошибок в тесте «вперёд-назад-в сторону» в экспериментальной группе составило 1,2, что почти в 2 раза меньше, чем в контрольной группе (2,1 ошибки). Это подтверждает, что игровая форма упражнений способствовала более точному и скоординированному выполнению перемещений.

## Выводы

Анализ итогов шестимесячного эксперимента позволяет сделать следующие обоснованные выводы:

1. Использование подвижных игр в тренировочном процессе способствует значительному улучшению техники передвижений у юных боксёров. Улучшение всех ключевых параметров (скорости, устойчивости, координации) подтверждает, что игровая методика является эффективным инструментом в развитии базовых двигательных навыков, необходимых в боксе.

2. Игровая форма тренировок повышает мотивацию спортсменов. Включение элементов игры делает занятия более увлекательными, снижает психологическую нагрузку и способствует лучшему усвоению технических элементов, что особенно актуально для юных боксёров, у которых процесс обучения требует постоянного поддержания интереса.

3. Методика подвижных игр может быть рекомендована как дополнение к традиционной системе подготовки. Доказанная эффективность экспериментального подхода позволяет утверждать, что его внедрение в учебно-тренировочные программы по боксу будет способствовать ускоренному освоению техники передвижений.

4. Формирование координационных навыков, равновесия и устойчивости снижает риск технических ошибок в боевой обстановке. Спортсмены, тренирующиеся с применением подвижных игр, демонстрируют лучшую способность адаптироваться к изменяющейся боевой ситуации, что является важным преимуществом на соревнованиях.

В результате проведённого исследования была обоснована высокая эффективность использования специально подобранных подвижных игр в процессе обучения юных боксёров технике передвижений, что выразилось в значительном улучшении показателей скорости, устойчивости, координации и точности выполнения движений, подтверждённых сравнительным анализом контрольных тестирований обеих групп. Иг-

ровая методика, интегрированная в тренировочный процесс, не только способствовала ускоренному освоению базовых элементов перемещений, но и оказала позитивное влияние на формирование моторной адаптации, устойчивости к внешним воздействиям и общей уверенности спортсменов.

### Список источников

1. Геллер Е.М. Основные функции подвижных игр и проблемы дальнейшего их внедрения в практику физкультурного движения // Теория и практика физической культуры. 1987. № 3. С. 20 – 22.
2. Киселев В.А. Совершенствование подготовки высококвалифицированных боксеров: учеб. пособие. М.: Физическая культура, 2006. 127 с.
3. Ляпин И.В. Пути формирования детских групп 7-10 лет в зале бокса в учебно-тренировочном процессе с учетом психофизиологических качеств // Инновационное развитие: потенциал науки и современного образования: сб. ст. V Междунар. науч.-практ. конф. в 2 ч. Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение», 2019. Ч. 2. С. 260 – 267. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41545362> (дата обращения: 12.02.2025).
4. Маралбаев А.К., Газгирiev А.Х. Методические основы преподавания технико-тактической подготовки боксёра: учебное пособие. Павлодар: Кереку, 2018. 95 с.
5. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксера. М.: ФиС, 1987. 192 с.
6. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка: учебное пособие. Салехард: Ямало-Ненецкий автономный округ, 2018. 130 с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте // Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
8. Санникова В.А. Теоретическая подготовка бакалавров и магистров по боксу: монография. Волгоград: ВГАФК, 2019. 158 с.
9. Устюгов Е.Д., Ендропов О.В. Психофизическое развитие человека. Новосибирск: НГПУ, 1999. 190 с.
10. Федеральный центр подготовки спортивного резерва. Программа спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»: методическое пособие. М.: ФЦПСР, 2022. 150 с.
11. Федерация бокса России. Судейские отчёты о соревнованиях по боксу среди юношей и девушек различных возрастных категорий // Материалы соревнований. 2024. С. 45 – 52. URL: <https://rusboxing.ru/olympic-boxing/refereeReports> (дата обращения: 22.01.2025).
12. Шенюк А.В. Развитие физических качеств юных боксеров с использованием подвижных игр: выпускная квалификационная работа (ВКР) по направлению подготовки 44.03.01. Педагогическое образование, направленность (профиль) «Физическая культура» / ред. Е.В. Сорокина. Орел, 2023. 60 с.

### References

1. Geller E.M. Basic functions of outdoor games and problems of their further implementation in the practice of physical education movement. Theory and practice of physical education. 1987. No. 3. P. 20 – 22.
2. Kiselev V.A. Improving the training of highly qualified boxers: textbook. manual. Moscow: Physical Education, 2006. 127 p.
3. Lyapin I.V. Ways of forming children's groups aged 7-10 years in the boxing gym in the educational and training process taking into account psychophysiological qualities. Innovative development: potential of science and modern education: collection of articles. V Int. scientific-practical. conf. in 2 parts. Penza: MCNS "Science and Education", 2019. Part 2. P. 260 – 267. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41545362> (date of access: 12.02.2025).
4. Maralbaev A.K., Gazgiriev A.Kh. Methodological foundations of teaching technical and tactical training of a boxer: a tutorial. Pavlodar: Kereku, 2018. 95 p.
5. Nikiforov Yu.B. Efficiency of boxer training. Moscow: FiS, 1987. 192 p.
6. Oskolkov V.A. Boxing: training and training: a tutorial. Salekhard: Yamalo-Nenets Autonomous Okrug, 2018. 130 p.
7. Platonov V.N. The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications. Kyiv: Olympic Literature, 2004. 808 p.
8. Sannikova V.A. Theoretical training of bachelors and masters in boxing: monograph. Volgograd: VGAFK, 2019. 158 p.
9. Ustyugov E.D., Endropov O.V. Psychophysical development of a person. Novosibirsk: NGPU, 1999. 190 p.
10. Federal Center for the Training of Sports Reserves. Sports training program for the sport "Boxing": a methodological manual. Moscow: FTSPSR, 2022. 150 p.

11. Boxing Federation of Russia. Referee reports on boxing competitions among boys and girls of various age categories. Competition materials. 2024. P. 45 – 52. URL: <https://rusboxing.ru/olympic-boxing/refereeReports> (date of access: 22.01.2025).

12. Shenyuk A.V. Development of physical qualities of young boxers using outdoor games: final qualification work (FQW) in the direction of training 44.03.01. Pedagogical education, focus (profile) "Physical Education". Ed. E.V. Sorokina. Orel, 2023. 60 p.

### **Информация об авторах**

Герасимчук Л.М., Чеченский государственный педагогический университет

© Герасимчук Л.М., 2025

---