

### Отзыв

научного руководителя на выпускную квалификационную работу  
«Совершенствование процесса технико-тактической подготовки в боксе в  
разновозрастных группах» студента 5-го курса Института физической  
культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина  
**Мартыненко Глеба Дмитриевича**

Глеб Дмитриевич поступил в мое руководство в связи с переездом в  
другой город научного руководителя (к.п.н., доцента А.В. Мельчакова)  
будучи студентом 4-го курса.

За время завершения и оформления выпускной квалификационной  
работы Глеб Дмитриевич проявил себя как пдумчивый, ответственный  
студент, овладевший основными методами исследования. Автором  
проведена серьезная работа по анализу литературных источников (89),  
результат представлен в виде первой главы работы, состоящей из 6  
параграфов; проведено анкетирование и наблюдение, разработана и  
анробирована в педагогическом эксперименте методика повышения уровня  
технико-тактической подготовленности боксеров 12-20 лет. Характеристика  
всех методов, которые применил Г.Д. Мартыненко, описаны во второй главе.

Глеб Дмитриевич проводил педагогический эксперимент в  
разновозрастных группах, это придало исследованиям дополнительные  
сложности, но автор справился.

Выпускная квалификационная работа студента 5-го курса Института  
физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина Мартыненко Глеба  
Дмитриевича на тему «Совершенствование процесса технико-тактической  
подготовки в боксе в разновозрастных группах» является законченным  
исследованием, соответствует требованиям, предъявляемым к выпускным  
квалификационным работам по специальности 032101.65 – Физическая  
культура и спорт, заслуживает положительной оценки и рекомендована к  
защите.

Научный руководитель:  
кандидат педагогических наук  
доцент кафедры теории и методики борьбы



О.Б. Завьялова

## РЕЦЕНЗИЯ

на выпускную квалификационную работу студента 5 курса  
Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина  
ФГБОУ ВПО «Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева»

Мартыненко Глеба Дмитриевича  
«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ В БОКСЕ В РАЗНОВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ»

Любительский бокс пережил множество поколений, с момента его рождения прошли века. Он изменялся с течением времени: менялись правила, придумывались новые эффективные техники ударов. Конечно же, с изменением правил бокса изменялась и тактика боксеров. Все эти нововведения требовали изменений в структуре и содержании технико-тактической подготовки. В связи с этим тема исследования является актуальной.

Автором проанализировано 89 литературных источников по проблеме совершенствования технико-тактической подготовки боксеров. Далее проведено анкетирование с целью выявления основных положений технико-тактической подготовки спортсменов в боксе. Глебом были выявлены эффективные, по мнению респондентов, технические действия, а также средства и формы технико-тактической подготовки – учебно-тренировочные и контрольно-тренировочные спарринги.

На основе результатов педагогического наблюдения были определены основные критерии, позволяющие оценить тактику боксеров и корректировать ее с целью повышения эффективности соревновательной деятельности боксеров независимо от часто меняющихся правил соревнований.

На основе результатов анкетирования и педагогического наблюдения Г.Д. Мартыненко разработал программу тренировочных занятий, которая позволяла сформировать технику защиты спортсменов, способствующую уменьшению количества пропущенных ударов. В конце педагогического эксперимента было установлено, что участники экспериментальной группы

по отношению к участникам контрольной группы во время учебно-тренировочных спаррингов более уверенно реализовывали защитные тактико-технические действия, а также были результативнее в проведении атакующих технико-тактических действий.

Выпускная квалификационная работа Г.Д. Мартыненко на тему «Совершенствование процесса технико-тактической подготовки в боксе в разновозрастных группах» отвечает требованиям, предъявляемым к такого типа работам и заслуживает оценки «отлично».

Рецензент:  
к.п.н., доцент кафедры теории  
и методики борьбы



*Лоп* Н.В.Полева

Уважаемый пользователь! Обращаем ваше внимание, что система Антиплагиат отвечает на вопрос, является ли тот или иной фрагмент текста заимствованным или нет. Ответ на вопрос, является ли заимствованный фрагмент именно плагиатом, а не законной цитатой, система оставляет на ваше усмотрение.

## Отчет о проверке № 1

ФИО: Завьялова Ольга Борисовна  
 дата выгрузки: 19.10.2015 13:41:00  
 пользователь: zavvalova@kspu.ru / ID: 1362046  
 отчет предоставлен сервисом «Анти-Плагиат»  
 на сайте <http://www.antiplagiat.ru>

### Информация о документе

№ документа: 62  
 Имя исходного файла: 09-Мартыненко.doc  
 Размер текста: 1438 кБ  
 Тип документа: Не указано  
 Символов в тексте: 108622  
 Слов в тексте: 12734  
 Число предложений: 677

### Информация об отчете

Дата: Отчет от 19.10.2015 13:41:00 - Последний проверяемый отчет  
 Комментарий: не указано  
 Оценка оригинальности: 70.74%  
 Заимствования: 29.26%  
 Цитирование: 0%



Оригинальность: 70.74%  
 Заимствования: 29.26%  
 Цитирование: 0%

### Источники

| Доля в тексте | Источник  | Ссылка  | Дата             | Найдено в              |
|---------------|---|---|------------------|------------------------|
| 10.36%        | [1] Бокс за 12 недель   | <a href="http://lib.rus.ec">http://lib.rus.ec</a>                     | раньше 2011 года | Модуль поиска Интернет |
| 10.32%        | [2] Современный бокс  | <a href="http://filbusta.net">http://filbusta.net</a>                 | раньше 2011 года | Модуль поиска Интернет |
| 10.16%        | [3] Атилов А. Бокс за 12 недель - Atilov_Boks_za_12_nedel.239653.fb2  | <a href="http://studmed.ru">http://studmed.ru</a>                     | 04.05.2014       | Модуль поиска Интернет |
| 7.53%         | [4] Бин Бэжман Бокс. Тренировки чемпионов Текст предоставлен издательством Бокс. Тренировки чемпионов: Феникс; Ростов н/Д; 2006 ISBN 5-222-09355-7 Аннотация Тренировки чемпионов – это (2/2) | <a href="http://netess.ru">http://netess.ru</a>                       | 25.11.2014       | Модуль поиска Интернет |
| 4%            | [5] бэжман - тренировки чемпионов.pdf.zip/Бэжман - Тренировки чемпионов.pdf   | <a href="http://inethub.olvi.net.ua">http://inethub.olvi.net.ua</a>   | 25.04.2014       | Модуль поиска Интернет |
| 3.44%         | [6] Тхэквондо. Теория и методика. Том.1. Спортивное единоборство  | <a href="http://lib.rus.ec">http://lib.rus.ec</a>                     | раньше 2011 года | Модуль поиска Интернет |
| 2.95%         | [7] Скачать/Бунин - Методичка по боксу.doc  | <a href="http://e-reading.org.ua">http://e-reading.org.ua</a>         | раньше 2011 года | Модуль поиска Интернет |
| 2.6%          | [8] Курсовая работа / КОМПЛЕКСНАЯ ПОДГОТОВКА НАЧИНАЮЩИХ БОКСЕРОВ 10-12 ЛЕТ  | <a href="http://kontralnaja.ru">http://kontralnaja.ru</a>             | раньше 2011 года | Модуль поиска Интернет |
| 2.36%         | [9] Особенности воспитания координационных способностей юных боксеров   | <a href="http://knowledge.allbest.ru">http://knowledge.allbest.ru</a> | раньше 2011 года | Модуль поиска Интернет |
| 1.56%         | [10] РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА КАК БАЗОВАЯ ОСНОВА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ  | <a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>           | 21.10.2014       | Модуль поиска Интернет |
| 1.48%         | [11] Конспект лекций по темам - Чеснокова В.Н./Конспект лекций по темам\ТЕМА 1.4.doc  | <a href="http://narfu.ru">http://narfu.ru</a>                         | раньше 2011 года | Модуль поиска Интернет |
| 1.27%         | [12] БОКС   | <a href="http://data.lesgaft.spb.ru">http://data.lesgaft.spb.ru</a>   | раньше 2011 года | Модуль поиска Интернет |
| 1.26%         | [13] СТИМУЛИРУЕМОЕ РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ И КООРДИНАЦИОННЫХ КАЧЕСТВ  | <a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>           | 21.10.2014       | Модуль поиска Интернет |
| 1.23%         | [14] не указано   | <a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>               | раньше 2011 года | Модуль поиска Интернет |
| 1.05%         | [15] за 1925-2004 гг.   | <a href="http://teoriya.ru">http://teoriya.ru</a>                     | раньше 2011 года | Модуль поиска Интернет |
| 0.88%         | [16] Скачать номер целиком  | <a href="http://kamgfk.ru">http://kamgfk.ru</a>                       | раньше 2011 года | Модуль поиска Интернет |
| 0.74%         | [17] Борьба греко-римская   | <a href="http://lib.rus.ec">http://lib.rus.ec</a>                     | раньше 2011 года | Модуль поиска Интернет |
| 0.64%         | [18] Скачать/Осколков - Бокс_ обучение и тренировка.doc   | <a href="http://e-reading.org.ua">http://e-reading.org.ua</a>         | раньше 2011 года | Модуль поиска Интернет |

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья имени И.С. Ярыгина  
Кафедра теории и методики борьбы  
Специальность 032101.65. - физическая культура и спорт

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой теории и методики борьбы

  
«09» 05 2015 г. Д.Г. Миндиашвили

Выпускная квалификационная работа

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА  
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
В БОКСЕ В РАЗНОВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ**

Выполнил студент группы  
Мартыненко Г.Д.

53

 30.04.15

Форма обучения

очная

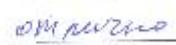
Научный руководитель:  
к.п.н., доцент кафедры  
теории и методики борьбы  
Завьялова О.Б.

 05.05.15

Рецензент:  
к.п.н., доцент кафедры  
теории и методики борьбы  
Полева Н.В.

 04.06.15

Дата защиты 09.06.2015

Оценка 

Красноярск  
2015

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|  | Стр. |
|--|------|
| <b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....  | 3    |
| <b>ГЛАВА 1. ЛИТЕРАТУРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ<br/>ТРЕНИРОВОК БОКСЕРОВ</b> .....  | 5    |
| 1.1. Физическая подготовка боксеров .....  | 6    |
| 1.2. Средства физической подготовки боксеров .....   | 8    |
| 1.3. Характеристика двигательных качеств и специфика их<br>проявлений в боксе.....                             | 11   |
| 1.4. Физиологические характеристики боксеров.....  | 23   |
| 1.5. Психологические характеристики боксеров .....   | 24   |
| 1.6. Методы исследования подготовленности боксеров .....   | 27   |
| Заключение по 1 главе.....   | 30   |
| <b>ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ</b>  | 36   |
| 2.1. Организация исследования .....  | 36   |
| 2.2. Методы исследования .....   | 36   |
| <b>ГЛАВА 3. ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ<br/>ПОБЕДНЫХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ<br/>ДЕЙСТВИЙ БОКСЕРОВ</b> ..... | 38   |
| 3.1. Исследования особенностей тренировочного процесса<br>боксеров юношей (на основе анкетирования).....       | 38   |
| 3.2. Выявление победных технико-тактических действий ....  | 49   |
| 3.3. Методика повышения уровня технико-тактической<br>подготовленности боксеров 12-20 лет.....                 | 54   |
| <b>ВЫВОДЫ</b> .....  | 65   |
| <b>ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ</b> .....   | 67   |
| <b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК</b> .....  | 68   |

## **ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность.** Любительский бокс пережил множество поколений, с момента его рождения прошли века. Он изменялся с течением времени: менялись правила, придумывались новые техники ударов, но основная её суть осталась неизменной с древних лет. А суть состоит в том, чтобы боксировать, демонстрировать мужскую силу, спортивное мастерство, отдавать все силы в боксе и идти к своей цели. Конечно же с изменением правил бокса изменялась и тактика боксеров, а соответственно менялась и форма подготовки спортсменов, бывало, что правила менялись кардинально, но «боксерский мир» каждый раз выходил из ситуации, меняя тренировочный процесс, подстраивался под эти правила.

Тема работы является актуальной, так как в любительском боксе российских спортсменов последнее время наблюдается некоторая нестабильность, что связано, скорее всего, с недостатками в методике тренировки, не учитывающими современные подходы к процессу подготовки боксеров. В настоящее время в соответствии с особенностями современных правил при построении тактического плана поединка следует учитывать такие моменты, как ориентация на зрелищный поединок, принуждение противника к отступлению, ведению боя, позволяющее избежать пропуск ударов даже при подготовке атаки, необходимость атаковать часто и ритмично.

**Объект исследования:** тренировочный процесс боксеров разновозрастных групп.

**Предмет исследования:** технико-тактическая подготовка боксеров разновозрастных групп.

**Цель исследования:** разработать и проверить в эксперименте эффективность методики повышения уровня технико-тактической подготовленности боксеров. Для достижения данной цели в работе были поставлены и решены следующие задачи:

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать современные литературные источники и выявить средства и методы организации учебно-тренировочного процесса в боксе, а также место тактики в нем.

2. Выявить уровень технико-тактической подготовленности красноярских боксеров.

3. Внедрить в тренировочный процесс разработанную нами методику, направленную на совершенствование процесса технико-тактической подготовки боксеров.

4. Доказать экспериментально эффективность нашей методики.

**Гипотеза исследования:** Мы предположили, что внедрение в учебно-тренировочный процесс разработанной нами методики позволит совершенствовать технико-тактические действия боксеров и повысит их эффективность в соревновательном процессе.

**Научная новизна:** состоит в том, что впервые в ДЮСШ г. Шарыпово по боксу была разработана методика, позволяющая применять эффективную тактику независимо от часто меняющихся правил соревнований.

**Практическая значимость исследования:** заключается в том, что нами были проанализированы соревновательные схватки и тренировочный процесс боксеров разновозрастных групп и разработана методика тренировок, позволяющая эффективно применять технико-тактические действия в соревновательном процессе.

## **ГЛАВА 1. ЛИТЕРАТУРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ТРЕНИРОВОК БОКСЕРОВ**

По интересующей нас теме «Физическая подготовка боксеров» нами было собрано и проанализировано 89 литературных источников. Все литературные источники мы распределили на 12 вопросов: физическая подготовка, средства физической подготовки боксеров, характеристика двигательных качеств и специфика их проявлений в боксе, сила, быстрота, ловкость, гибкость, равновесие, выносливость, физиологические характеристика боксеров, психологические характеристики боксеров, методы исследования. Вопросы получили неравномерное распространение изученной нами литературе. Наибольшее распространение в проанализированной нами литературе получил вопрос «Методы исследования» - 43 литературных источников, вопросу «Физическая подготовка» - 39 литературных источников. Одинаковое количество источников мы собрали и проанализировали по следующим вопросам: «Физиологические характеристики боксеров», «Характеристика двигательных качеств и специфика их проявлений в боксе» и «ловкость». По вопросу «Средства физической подготовки боксеров» нам удалось собрать и проанализировать 24 литературных источников. По вопросам «Психологические характеристики боксеров» - 8 источников, «Сила» - 15 источников. По вопросам «Выносливость» - 13 источников, «Быстрота» - 9 источников, «Гибкость» - 3 литературных источника, наименьшее распространение в собранных нами литературных источниках получил вопрос «Равновесие» - 2 литературных источника.

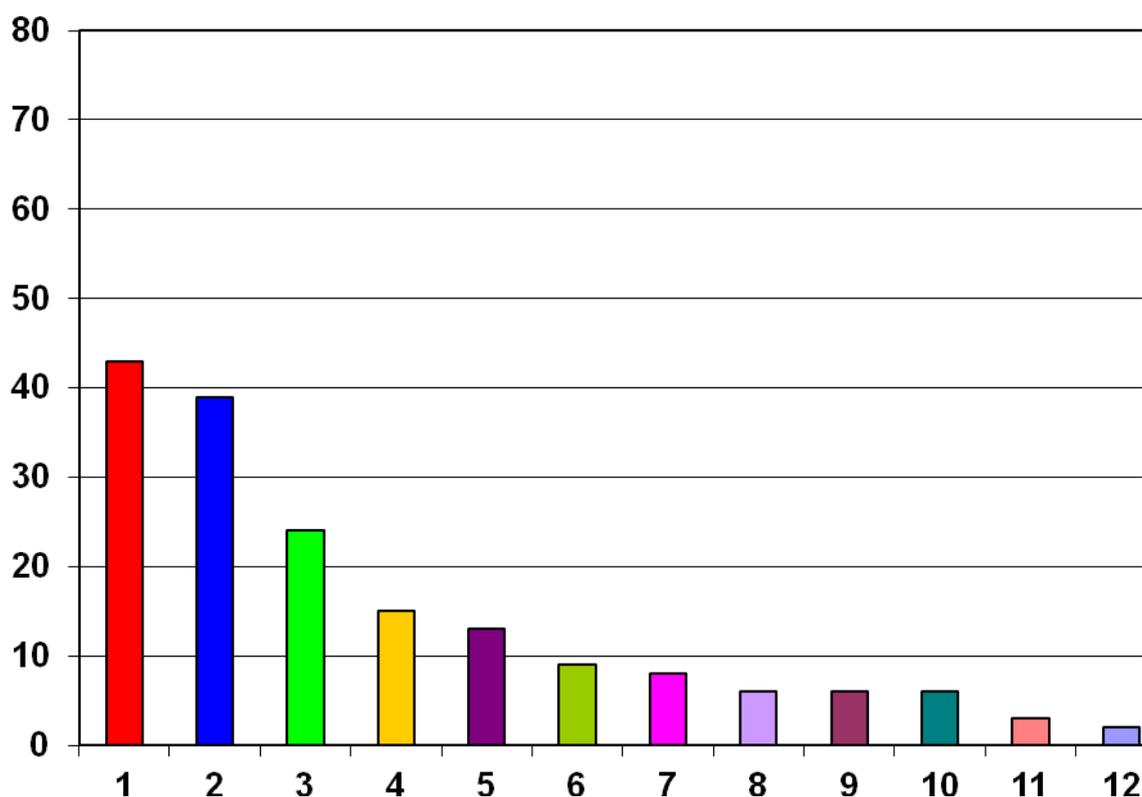


Рис. 1. Распределение литературных источников по изучаемым вопросам: 1 – методы исследования – 43, 2 – физическая подготовка – 39, 3. средства физической подготовки боксеров – 24, 4. сила – 15, 5. выносливость – 13, 6. быстрота – 9, 7. психологические характеристики боксеров – 8, 8. физиологические характеристики боксеров – 6, 9. ловкость – 6, 10 . характеристика двигательных качеств и специфика их проявлений в боксе – 6, 11. гибкость – 3, 12. равновесие -2.

### 1.1. Физическая подготовка боксеров

Физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в боксе. Она характеризуется определенным уровнем развития физических качеств, а также форм и функций организма боксера. Чем крепче и работоспособнее организм, тем лучше он воспринимает тренировочные

нагрузки, быстрее к ним приспособляется и дольше остается в состоянии тренированности [1, 2, 38]. Без хорошей физической подготовленности в условиях поединка невозможно эффективное и длительное проявление технических, тактических и психических навыков и качеств боксера. Поэтому физическая подготовка в единстве с процессом совершенствования элементов техники и тактики боксера является одной из ведущих в тренировке в целом [4, 7, 17].

По мнению И. П. Дегтярев занятия боксом после начального качественного скачка значительно ограничивают возможности спортсмена. Недооценка значения разнообразных упражнений в подготовке боксера делает его развитие однобоким, неминуемо ведет к нестабильным спортивным результатам, а в ряде случаев— к прекращению роста спортивного мастерства. Все это снижает интерес к тренировкам и не позволяет в полной мере раскрыть природные способности боксера. Тренер и боксер должны заботиться о достижении высокого уровня физической подготовленности во все периоды и этапы тренировочного процесса.

Вместе с тем физическая подготовленность боксера по мере роста его квалификации и тренированности- должна становиться все более специализированной, чтобы, с одной стороны способствуя наиболее полному воспитанию специальных физических качеств и навыков, а с другой дополняя специальную тренировку, обеспечивать выравнивание всех сторон в подготовке и развитии спортсмена. Уровень физической подготовленности боксера изменяется по мере роста его спортивного мастерства, поэтому воспитание физических качеств спортсмена надо проводить в соответствии с требованиями специфики вида спорта [1].

Как считает А. А. Атилов Физическая подготовка включает в себя общую и специальную подготовку, которые обеспечивают как всестороннее развитие, так и проявление специализированных качеств, необходимых боксеру. Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма и овладение широким диапазоном

двигательных навыков и умений. В программу общей физической подготовки включаются как общие для многих видов спорта элементы — ходьба, бег, прыжки, метания, плавание, так и упражнения, заимствованные из других видов спорта — гимнастические упражнения, упражнения с гантелями, штангой, спортивные игры. Специальная физическая подготовка направлена на воспитание у боксера физических возможностей, отвечающих специфике этого вида спорта. К показателям специальной физической подготовки относятся: показания по мощности и количеству ударов, наносимых в определенный отрезок времени, максимум развитой силы на сигнал, импульс силы удара, серии ударов [2].

\* \* \*

Завершая параграф 1.1. «Физическая подготовка боксеров» можно сделать следующие выводы:

1. Физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в боксе. Она характеризуется определенным уровнем развития физических качеств, а также форм и функций организма боксера. Физическая подготовка в единстве с процессом совершенствования элементов техники и тактики боксера является одной из ведущих в тренировке в целом.

2. Физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма и овладение широким диапазоном двигательных умений и навыков. Физическая подготовка боксеров полностью зависит от тренера, как и каким образом, он ее поднесет, будет зависеть результат физической подготовки.

## 1.2. Средства физической подготовки боксеров

По мнению А. А. Атилова и Ю. И. Евсеева - Главной основой физической подготовки боксеров является физические упражнения. Наибольшее распространение получило систематизация физических упражнений по принципу специфичности, в которой физические упражнения

подразделяются на три группы: 1) Обще-подготовительные упражнения; 2) специально-подготовительные упражнения; 3) специальные (боевые) упражнения. К Обще-подготовительным относят упражнения, которые разносторонне воздействуют на организм боксера и способствуют овладению широким диапазоном двигательных умений и навыков. К специально-подготовительным относят упражнения, которые по структуре или характеру нервно-мышечных напряжений аналогичны боевым движениям боксера. К специальным (боевым) упражнениям относят работу в парах по совершенствованию техники и тактики бокса. В учебно-тренировочном процессе обычно используют: упражнения с отягощениями, различные имитационные упражнения, с специальными боксерскими снарядами и т.п. [2, 31, 33, 41, 66].

П. Н. Репников выделил в зависимости от характера энергетического обеспечения и степени активаций различных механизмов преобразования энергий все боксерские упражнения были разделены на несколько групп. 1) упражнения преимущественно аэробной направленностью, которые сопровождаются усилением аэробного процесса с не столь значительной степенью активаций. Такие упражнения могут рассматриваться как средства ОФП. 2) Упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности, вызывающие около предельное усиление аэробных процессов и заметное усиление гликолиза. Они могут рассматриваться как эффективное средство совершенствования возможностей аэробного механизма энергообеспечения, 3) Упражнения анаэробной направленности, которые совершенствуют преимущественно без кислородный механизм преобразования энергий. К ним относятся такие виды тренировочных упражнений, которые выполняются с максимальной или около максимальной интенсивностью и вызывают утомления [53].

В процессе тренировки все разделы физической подготовки тесно взаимосвязаны друг с другом, поэтому выбор средств физической подготовки определяется целями и задачами тренировочного процесса.

Тренировочное занятие по физической подготовке должно строиться по определенной схеме. После разминки с включением упражнений на гибкость выполняются упражнения, развивающие быстроту, затем силу или ловкость. Упражнения на быстроту и ловкость требуют высокой интенсивности мышечных сокращений и большой подвижности процессов возбуждения и торможения. Поэтому сохранение необходимой координации движений при скоростной работе и сложных заданиях, требующих ловкости, может быть достигнуто только при отсутствии значительного утомления, ее нужно проводить в начале основной части тренировки. Работа на выносливость целесообразна во второй половине тренировки, так как к этому времени начинают наиболее полно функционировать органы дыхания, кровообращения. К тому же упражнения на выносливость выполняются с меньшей интенсивностью мышечных сокращений, что позволяет сохранить координацию движений и при некотором утомлении. Упрощенная классификация физических упражнений подразумевает их разделение на две группы: средства общефизической подготовки и средства специальной физической подготовки. Соревнования боксеров, как правило, всегда отличаются большой эмоциональной напряженностью, которая влечет за собой рассогласования специальных двигательных качеств спортсменов, влияет выполнения технических приемов, освоенных в спокойном тренировочном режиме работы [59, 61, 67].

\* \* \*

Завершая параграф 1. 2. «Средства физической подготовки боксеров» можно сделать следующие выводы:

1. Основой физической подготовки боксеров является физические упражнения. В процессе тренировки все разделы физической подготовки тесно взаимосвязаны друг с другом, поэтому выбор средств физической подготовки определяется целями и задачами тренировочного процесса.

2. Тренировочное занятие по физической подготовке должно строиться по определенной схеме, средства используемы для подготовки боксеров, весьма разнообразны, существуют их различные классификаций. Поэтому тренер должен знать и использовать имеющиеся средства для подготовки спортсменов.

### 1.3. Характеристика двигательных качеств и специфика их проявлений в боксе

О. Б. Немцев выразил свою точку зрения что такое физические качества? С предложенной позиции физическое качество человека - это его способность к двигательной деятельности, механическая часть которой имеет определенные объективные качественные характеристики. Уровень физического качества не может быть прямо измерен ввиду неопределенности вида деятельности. Косвенно он определяется уровнем физической способности в конкретном виде двигательной деятельности, в движениях которой проявляются соответствующие качественные характеристики [70].

По мнению А. А. Атилов физические двигательные качества характеризуют физическое развитие боксера и его способность к боевой деятельности. Показатели развития двигательных качеств определяют темпы освоения и эффективность применения техники бокса. К основным двигательным качествам относят: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие. Также большое значение имеет способность к произвольному мышечному расслаблению[2].

Л. Д. Назаренко считает, что физическая активность, как специфическая форма взаимоотношений с окружающей средой, обеспечивается системой, находящейся в определенной взаимосвязи. Недооценка развития хотя бы одной структурной единицы (быстроты, гибкости, равновесия и т.д.) приводит к недостаточному уровню функционирования и рассогласованию действующей системы двигательного действия. В результате качество

деятельности значительно снижается или сохраняется, но ценой гораздо большего напряжения. Такой подход к анализу двигательной деятельности позволяет более полно изучить конкретные признаки изучаемых качеств и выявить механизм их взаимодействия и взаимообусловленности. В физиологии спорта, а также в теории физического воспитания и спортивной тренировки основными физическими (двигательными) качествами называют силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость. Двигательная деятельность настолько многообразна и сложна по своему содержанию и структуре, что она не может ограничиваться проявлением лишь этих качественных сторон [44].

\* \* \*

Завершая параграф 1.3. «Характеристика двигательных качеств и специфика их проявлений в боксе» можно сделать следующие выводы:

1. Двигательные качества это его способность к двигательной деятельности, механическая часть которой имеет определенные объективные качественные характеристики. Уровень физического качества не может быть прямо измерен ввиду неопределенности вида деятельности. Косвенно он определяется уровнем физической способности в конкретном виде двигательной деятельности, в движениях которой проявляются соответствующие качественные характеристики.

2. Физические двигательные качества характеризуют физическое развитие боксера и его способность к боевой деятельности. Показатели развития двигательных качеств определяют темпы освоения и эффективность применения техники бокса. физическая активность, как специфическая форма взаимоотношений с окружающей средой, обеспечивается системой, находящихся в определенной взаимосвязи.

3. Физическая подготовленность боксера по мере роста его квалификации и тренированности должна становиться все более специализированной, чтобы, с одной стороны способствуя наиболее полному

воспитанию специальных физических качеств и навыков, а с другой дополняя специальную тренировку, обеспечивать выравнивание всех сторон в подготовке и развитии спортсмена. По мере роста его спортивного мастерства и воспитание физических качеств спортсмена надо проводить в соответствии с требованиями специфики вида спорта.

### 1. 3. 1. Сила

Как считает И. П. Дегтярев условия и характер развиваемых усилий в процессе поединка слишком разнообразны, чтобы можно было говорить о едином проявлении силы в боксе [1].

Динамическая сила боксера проявляется в движении, т. е. в так называемом динамическом режиме. Это например, сила, развиваемая в ударах, защитах, передвижениях и т. п.

По характеру усилий динамическая сила в боксе подразделяется на взрывную, быструю и медленную.

Под взрывной силой понимается проявление силы с максимальным ускорением. Такая сила, например, развивается в акцентированных ударах боксера.

Быстрая сила проявляется в движениях, в которых преимущественную роль играет быстрота перемещения, и ей присущи относительно небольшие инертные сопротивления.

Медленная сила проявляется при сравнительно медленных движениях, совершаемых практически без ускорения. Типичным случаем проявления медленной силы в боксе является непосредственное силовое преодоление сопротивления противника в ближнем бою в момент захватов, держания. [1, 2].

Разные режимы работы и манеры ведения боя боксеров требуют различного проявления силы, особенно при выполнении ими ударных действий. Так, боксеру - «темповику» необходима сила, которая позволяет

ему наносить серий, быстро чередующихся сравнительно не сильных ударов, преодолевая свои инерционные усилия и сопротивление противника. Такой боксер стремится, после выполнения каждого удара как можно быстрее нанести следующий. Значит, ему не надо наносить сильные акцентированные удары, так как в этом случае он неизбежно будет «застаиваться» и у него будут менее благоприятные условия для непрерывного подавления соперника. У боксера - «нокаутера», наоборот, основной чертой является способность наносить сильный акцентированный удар с предельной и около предельной силой «взрывного» характера. «Взрывной» эффект достигается за счет вовлечения максимального числа функциональных единиц каждой отдельной работающей, мышцы, рационального использования для данного конкретного удара мышечных групп, их высокой межмышечной координации и способности боксера наносить удар в предельно коротком временном микро-интервале [13, 18, 42, 56, 66].

Как считает В. В. Зайцев сила — одно из ведущих двигательных качеств человека. Высокий уровень ее развития требуется во многих видах спорта и является задачей оздоровительных тренировок любителей. Силовая тренировка используется для увеличения силы. Целесообразное использование силовых тренажеров невозможно без представления об основных особенностях проявления силы с точки зрения физиологии и биомеханики [22].

По мнению В. П. Лукьяненко, А. З. Бажева и А. А. Хежева силовая подготовка является важным условием для развития других двигательных качеств. В процессе выполнения двигательных действий мышечная сила вступает во взаимосвязь с другими физическими качествами, прежде всего с быстротой, выносливостью, ловкостью, оказывая благотворное влияние на их развитие [19, 22; 46, 54].

Имеются также данные о том, что сила основных мышечных групп коррелирует с уровнем спортивного мастерства. Способность к проявлению мышечной силы во многих видах спорта рассматривается как ведущая

качественная характеристика двигательной функции спортсмена. Вместе с тем по отношению к проблеме повышения точности движений этот вопрос изучен еще явно недостаточно. В свою очередь, недостаточная разработанность вопросов эффективного осуществления силовой подготовки не только как самоцели, но и как важнейшего условия повышения качества, точности выполнения двигательных действий отрицательно сказывается на решении проблемы оптимизации всей системы физического воспитания и спортивной тренировки [56].

\* \* \*

Завершая параграф 1.3.1. «Сила» можно сделать следующие выводы:

1. Сила — одно из ведущих двигательных качеств человека. Высокий уровень ее развития требуется во многих видах спорта и является задачей оздоровительных тренировок любителей. Силовая тренировка используется для увеличения силы. Целесообразное использование силовых тренажеров невозможно без представления об основных особенностях проявления силы с точки зрения физиологии и биомеханики А.А. Хежева силовая подготовка является важным условием для развития других двигательных качеств.

2. В процессе выполнения двигательных действий мышечная сила вступает во взаимосвязь с другими физическими качествами, прежде всего с быстротой, выносливостью, ловкостью, оказывая благотворное влияние на их развитие. Условия и характер развиваемых усилий в процессе поединка слишком разнообразны, чтобы можно было говорить о едином проявлении силы в боксе. Для боксеров особенно важны такие качества, как мышечная сила, быстрота и выносливость. Чтобы правильно выбирать методы, средства и режимы воспитания этих качеств, тренеры и спортсмены должны озаботиться о достижениях высокого уровня силовой подготовке.

### 1.3.2. Быстрота

Успех боксера в бою в значительной степени зависит от быстроты и внезапности действий, умения изменять скорость движения. Под быстротой

понимают способность проявления скорости в самых разнообразных движениях. Среди наиболее важных ее проявлений у боксера — скрытое время двигательной реакции, быстрота одиночного движения, скорость передвижений по рингу, темп выполнения серии ударов. Проявления различных форм быстроты независимы друг от друга, поэтому, например, увеличение скорости выполнения одиночных ударов не отразится на скорости передвижений и так далее. Кроме того, проявление быстроты зависит и от ряда взаимодополняющих факторов. К ним относятся: уровень волевых усилий, умение расслаблять неработающие группы мышц, силовые возможности, подвижность в суставах, техническая подготовленность [2, 13, 31, 46].

По мнению И. П. Дегтярев уровень быстроты движений зависит от функциональных особенностей центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата, от их функционального состояния, от силы и быстроты сокращения мышц, их эластичности, от координации движений, технического мастерства спортсмена, а также от ряда других причин[1].

Основная нагрузка при воспитании быстроты боксера направлена на развитие скорости боевых движений и быстроты двигательной реакции на изменение ситуации. Для развития скорости боевых движений применяются специальные упражнения, выполняемые с предельной или околопредельной скоростью. Широко применяются имитационные упражнения. Одиночные удары и имитационных упражнения должны носить характер быстрых рывков, с установками на максимальные стартовые характеристики или ускорение в конце движений. Быстрота защиты может быть увеличена различными защитными движениями, выполняемыми при ходьбе и на месте [54. 66].

\* \* \*

Завершая параграф 1.3.2. «Быстрота» можно сделать следующие вывод:

1. Быстрота является одним важных физических качеств боксера. Быстрота и эффективность защиты возрастает, если от многоударных атак

используется не несколько последовательно выполняемых защит, а наиболее рациональное их сочетание. Например, вместо последовательного ухода нырком вправо и влево от двух боковых ударов в голову используется нырок вниз в сторону.

2. При развитии быстроты важным условием является оптимальное состояние возбудимости центральной нервной системы, которое может быть достигнуто, только если занимающиеся не утомлены предшествующей деятельностью. Поэтому скоростные упражнения правильно в начале занятия.

### 1.3. 3. Ловкость

Как считает А. А. Атилов и И. П. Дегтярев ловкость это способность боксера к технической и тактической импровизации в поединках с различными противниками свидетельствует об уровне ловкости. Ловкость определяют как совокупность проявлений координационно-двигательных способностей. Развитию ловкости могут способствовать любые упражнения, пока их выполнение связано с определенными координационными трудностями. С наступлением автоматизации навыка воздействие упражнения на развитие ловкости прекращается. Специализированными средствами развития ловкости может являться: применение необычных исходных положений для выполнения ударов (что особенно характерно для профессионального бокса); изменение пространственных границ боя (на уменьшенной площади ринга, в углу и т. д.); выполнение приемов в правосторонней (для левши в левосторонней) стойке; изменение темпа и ритма движений. Для успешного применения механических действий в поединке, необходимо сочетание ловкости со специализированным проявлением основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости[1, 2, 22, 24].

Ловкость — самое сложное многозначное качество. В нашей стране измерителями ловкости считаются координационная сложность усвоенного

движения, точность выполнения пространственных, временных, силовых, ритмических характеристик, изменение двигательной деятельности в соответствии с изменившейся обстановкой [66].

\* \* \*

Завершая параграф 1.3.3. «Ловкость» можно сделать следующие вывод:

1. Ловкость это способность боксера к технической и тактической импровизации в поединках с различными противниками свидетельствует об уровне ловкости. Ловкость определяют как совокупность проявлений координационно-двигательных способностей. Выполняя упражнения, направленные на воспитание специальной ловкости, боксер достаточно быстро утомляется. Поэтому тренеру необходимо предусмотреть такие интервалы отдыха, которые будут достаточными для относительно полного восстановления. Сами же упражнения занимающиеся должны выполнять тогда, когда исчезнут следы утомления от предшествующей нагрузки.

#### 1.3.4. Гибкость

Как считает Ю. И. Евсеев гибкость это способность человека выполнять движения с большей амплитудой. Различают гибкость динамическую, статическую, активную и пассивную. Она зависит от эластичности мышц, связок, суставных сумок, психического состояния, разминки, массажа, ритма движения предварительного напряжения мышц, возраста, уровня силы, спортивной специализации и др. Для совершенствования гибкости применяются упражнения на растягивание мышц, мышечных сухожилий и суставных связок с увеличенной амплитудой движения (простые, маховые, с внешней помощью, с отягощениями и без них). Основное время при совершенствовании гибкости следует выделять на домашние занятия (зарядка, индивидуальная тренировка) [1,2,66].

Средствами для развития гибкости являются движения гимнастического характера на растягивание, воздействующие на отдельные группы мышц, связок, способствующие увеличению амплитуды движений. При развитии гибкости нужно добиваться, чтобы величина проявляемой гибкости в конкретном движении несколько превосходила ту максимальную амплитуду, с которой оно обычно выполняется. В этом случае создается «запас гибкости», необходимый для того, чтобы движение выполнялось свободно и максимально эффективно[2].

По мнению И. П. Дегтярев недостаточная гибкость ограничивает свободу движений боксера. Особое место занимает гибкость, в частности подвижность позвоночного столба, при выполнении защит (нырков, отклонов, уклонов влево и вправо) и подготовительных действий с помощью туловища. Практика показывает, что хорошие боксеры во время поединка выполняют десятки различных защитных движений туловищем, а также комплекс подготовительных действий туловищем с целью вызова соперника на атаку и проведения собственных действий. Боксеры, у которых ограничена подвижность позвоночного столба и которые ведут бой, не смещая туловище и голову в стороны, как правило, бывают однообразны в технико-тактическом мастерстве и более уязвимы для ударов соперника. Поэтому тренер должен воспитывать подвижность суставов у боксера, обращая основное внимание на подвижность его позвоночного столба. Для этого он должен давать боксеру необходимый комплекс общеподготовительных и специальных упражнений, направленных на совершенствование подвижности позвоночного столба и эластичности мышц [1].

\* \* \*

Завершая параграф 1.3.4. «Гибкость» можно сделать следующие выводы:

1. Гибкость — самое сложное многозначное качество. В нашей стране измерителями ловкости считаются координационная сложность усвоенного движения, точность выполнения пространственных, временных, силовых,

ритмических характеристик, изменение двигательной деятельности в соответствии с изменившейся обстановкой. Средствами для развития гибкости являются движения гимнастического характера на растягивание, воздействующие на отдельные группы мышц, связок, способствующие увеличению амплитуды движений. При развитии гибкости нужно добиваться, чтобы величина проявляемой гибкости в конкретном движении несколько превосходила ту максимальную амплитуду, с которой оно обычно выполняется. В этом случае создается «запас гибкости», необходимый для того, чтобы движение выполнялось свободно и максимально эффективно. Гибкость ограничивает свободу движений боксера. Особое место занимает гибкость, в частности подвижность позвоночного столба, при выполнении защит (нырков, отклонов, уклонов влево и вправо) и подготовительных действий с помощью туловища.

2. При воспитании гибкости боксеру нужно стремиться, чтобы величина проявляемой гибкости в конкретном движении несколько превосходила ту максимальную амплитуду, с которой оно обычно выполняется. В этом случае создается так называемый «запас гибкости», необходимый для того, чтобы движение выполнялось свободно, без значительных усилий и быстро.

### 1. 3. 5. Равновесие

Под равновесием понимают способность к сохранению в условиях поединка устойчивого положения тела при нанесении ударов, выполнении защиты и передвижений. Эффективно выполнять боевые действия боксер сможет только если он обладает тонкой способностью устойчивого динамического равновесия. При плохой способности боксера сохранять динамическое равновесие его атакующие и защитные действия будут малоэффективны, а сам он вследствие неустойчивого положения более уязвим для ударов соперника. Для развития способности сохранять устойчивое равновесие используют упражнения «на равновесие» (хождение по

бревну, бочке и т.д.) и упражнения для совершенствования функций вестибулярного аппарата (бег с резкими остановками и сменой направлений; многоскоки с поворотами на 180°, 360°; акробатические упражнения и т.д.) [1, 2,].

\* \* \*

Завершая 1.3.5. «Равновесие» можно сделать следующие вывод:

1. Способность к сохранению в условиях поединка устойчивого положения тела при нанесении ударов, выполнении защит и передвижениях. Эффективным средством улучшения вестибулярной устойчивости боксеров является двухэтапное последовательное и целенаправленное применение комплекса подготовительных и специальных упражнений. Наиболее низкие показатели функционирования вестибулярного анализатора боксеров в течение дня наблюдаются в 7 и 15 час, а наиболее высокие — в 11 и 18 час. Поэтому тренер, планируя время тренировочных занятий и отдыха боксеров, обязательно должен учитывать временные изменения в деятельности вестибулярного анализатора.

### 1.3.6. Выносливость

Особенность деятельности в боксе заключается в постоянно изменяющейся интенсивности действий, которые в каждом раунде и на протяжении всего боя распадаются на большее число эпизодов и периодов, перемежаемых небольшими отрезками отдыха. Интенсивность действий боксеров в каждом эпизоде боя варьируется от малой по предельно возможной. Поэтому для боксера существенное значение приобретает уровень его аэробной и анаэробной производительности (т. е. уровень его общей и специальной выносливости). Следовательно, выносливость боксера будет зависеть не только от того, как быстро он устает, но и от того, как быстро он восстанавливает свои силы после активных действий. Если в минуты наиболее напряженной деятельности энергетическое обеспечение боксера осуществляется за счет анаэробных процессов, то быстрота

восстановления определяется мощностью аэробных механизмов. В боксе с целью совершенствования общей выносливости спортсмена используют Обще-подготовительные специальные упражнения а для специальной выносливости, которая проявляется в способности боксера выполнять интенсивную работу максимальной мощности, в основном применяются специальные, специально-подготовительные упражнения [1, 2, 41, 53, 59, 60].

По мнению А. А. Атилов и М. Г. Армяна основной путь в совершенствовании специальной выносливости — интенсификация деятельности боксера в упражнениях в вольном и условном боях (за счет частой смены партнеров, ведения ближнего боя, увеличения трудности заданий и др.), в упражнениях на снарядах. Например, при выполнении упражнений на снарядах используются специальный вид нагрузки и чередования работы и отдыха с целью воспитания специальной выносливости. Так, в упражнениях с мешком боксер выполняет с максимальной скоростью и интенсивностью в течение одного раунда 10—15 взрывных коротких серий (длительностью от 1 до 1,5 сек. каждая), а в промежутках между сериями (10—15 сек.) — действия в спокойном темпе. Затем следует отдых 1,5—2 мин., после чего боксер вновь выполняет упражнение с мешком. Вслед за этим боксер отдыхает и повторяет упражнение (всего 3 раунда). Во время отдыха боксеру надо спокойно прохаживаться или делать легкие подскоки на передней части ступни («пританцовывать») [2, 54].

\* \* \*

Завершая 1.3.6. «Выносливость» можно сделать следующие выводы:

1. Особенность деятельности в боксе заключается в постоянно изменяющейся интенсивности действий, которые в каждом раунде и на протяжении всего боя распадаются на большее число эпизодов и периодов, перемежаемых небольшими отрезками отдыха. Интенсивность действий боксеров в каждом эпизоде боя варьируется от малой по предельно

возможной. Даже боксеры высокого класса не всегда умеют правильно дышать. Наиболее частые ошибки — задержка дыхания, небольшая глубина вдохов и выдохов, натуживание при нанесении ударов, нарушение дыхания на ближней дистанции. Это приводит к уменьшению потребления кислорода.

2. Поэтому тренер должен следить за тем, чтобы боксеры при выполнении ударов и приемов защит не задерживали дыхание. При нанесении серийных ударов боксеры должны дышать непрерывно, однако каждый удар не следует сопровождать резким выдохом, которым надо заканчивать или всю серию ударов или отдельный акцентированный удар.

#### 1. 4. Физиологические характеристики боксеров

По мнению И. С. Колесника бокс относится к ациклическим видам спорта.

Движения в нем совершаются с переменной интенсивностью и носят скоростно-силовой характер. Мощность работы во время боя — субмаксимальная. Все действия боксера, применение тех или иных ударов, или за щит, их интенсивность определяются поведением противника и складывающейся на ринге обстановкой [1].

Наиболее характерной особенностью деятельности в боксе является то, что в связи с опасностью получения сильного удара все физические нагрузки выполняются на фоне повышенных эмоциональных возбуждений. На тренировках и соревнованиях боксер должен уметь мобилизовать функциональные возможности своего организма в соответствии с характером, интенсивностью и длительностью упражнений. Под влиянием занятий боксом развиваются и совершенствуются не только двигательные качества сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, способность устойчивого равновесия. Но и вегетативные функции — кровообращение, дыхание, пищеварение. Физиологические сдвиги при занятиях боксом должны рассматриваться с двух сторон: функциональные сдвиги, которые

наблюдаются в организме боксера непосредственно под влиянием нагрузки — тренировки и боя, и сдвиги, которые происходят под влиянием продолжительной систематической тренировки. Кровообращение. Тренировочные и соревновательные нагрузки вызывают значительные изменения в сердечнососудистой системе боксеров. Так, в условиях боя уже со 2-й мин. 1-го раунда пульс увеличивается до  $190,8 \pm 6,9$  уд/мин и, последовательно возрастая, достигает максимума к концу 3-го раунда —  $202,0 \pm 7,0$  уд/мин [1, 6, 28, 49].

\* \* \*

Завершая параграф 1. 4. «Физиологические характеристики боксеров» можно сделать следующие выводы:

1. Наиболее характерной особенностью деятельности в боксе является то, что в связи с опасностью получения сильного удара все физические нагрузки выполняются на фоне повышенных эмоциональных возбуждений. На тренировках и соревнованиях боксер должен уметь мобилизовать функциональные возможности своего организма в соответствии с характером, интенсивностью и длительностью упражнений.

2. Для боксеров особенно важно знать физиологические характеристики. Чтобы правильно выбирать методы, средства и режимы воспитания, тренеры и спортсмены должны знать физиологические и биохимические механизмы их проявления для наилучшего спортивного результата.

#### 1. 5. Психологические характеристики боксеров

Боксеры действуют на фоне сильного психического напряжения, характерного для любого единоборства. Угроза сильного удара делает бокс особенно острым и предъявляет повышенные требования к целому ряду психических процессов, качеств и состояний спортсмена. Боксер во время

поединка воспринимает большой объем информации о намерениях и действиях соперника, обстановке боя и т. д. Он должен мгновенно перерабатывать эту информацию, оценивать ситуацию, выбирать из массы технико-тактических действий то, которое наиболее соответствует ей. Отсюда — повышенные требования к таким психическим процессам, как восприятие, память, представление, мышление, к определенным свойствам внимания. Бои выдающихся боксеров свидетельствуют об исключительно тонком восприятии ими всех ситуаций боевой обстановки, точном расчете времени и дистанции, умении находить нужный момент для ударов и защит, оптимальном распределении мышечных усилий, быстром и точном тактическом мышлении [1, 12, 47].

По мнению В. Н. Клещева и Г. О. Джероян влияние психических свойств темперамента проявляется в неосознанных или мало-осознанных акциях, стремлениях, нередко противоречащих общей направленности личности. Обуславливая динамику психических состояний, эти свойства непосредственно влияют на продуктивность деятельности. Так, в многочисленных исследованиях среди спортсменов отмечено, что такие свойства темперамента, как экстраверсия — интроверсия, ригидность — пластичность, импульсивность — не импульсивность, тревожность — беззаботность, эмоциональность, существенно влияют на эффективность деятельности спортсмена в сложных условиях соревновательной борьбы [47].

Как считает В. Н. Клещев подготовки к конкретным соревнованиям являются постановка определенной цели, задач и тесно связанное с ними осознание ответственности за результат выступления. Желание добиться победы, ответственность за результат соревнования дадут спортсмену необходимые силы, чтобы пройти все трудности подготовки и выйти победителем в упорной борьбе, стимулируют активное, творческое отношение к боксу, без которого немислим высокий результат. Формируя чувство ответственности, желание добиться победы, тренер в беседах подчеркивает важность победы на ринге в международных соревнованиях, делает упор на

то, что спортсмен выполняет ответственную общественную задачу. Следующим этапом является разъяснение особенностей предстоящих соревнований. К ним относятся сведения о масштабе соревнований, условиях проведения, наиболее вероятных победителях и соперниках, судействе и т. п. Соответственно подбираются и конкретизируются задачи подготовки, формы и способы достижения желаемого результата [58].

\* \* \*

Завершая параграф 1. 5. «Психологические характеристики боксеров» можно сделать следующие выводы:

1. Психических свойств темперамента проявляется в неосознанных или мало-осознанных акций, стремлениях, нередко противоречащих общей направленности личности. Обуславливая динамику психических состояний, эти свойства непосредственно влияют на продуктивность деятельности. Так, в многочисленных исследованиях среди спортсменов отмечено, что такие свойства темперамента, как экстраверсия — интроверсия, ригидность — пластичность, импульсивность — не импульсивность, тревожность — беззаботность, эмоциональность, существенно влияют на эффективность деятельности спортсмена в сложных условиях соревновательной борьбы.

2. Среди различных видов восприятий для бокса наиболее существенны восприятия пространственно-временных характеристик движений (собственных и противника), специализированные восприятия (чувство дистанции, чувство времени, чувство темпа), мышечно-двигательные восприятия при непосредственном контакте с противником. Спортсмену приходится воспринимать информацию не только о действительных намерениях и действиях соперника. В потоке информации большое место принадлежит сигналам о всевозможных ложных действиях. Правильная их оценка позволяет не только не реагировать на них, но и точно воспринимать все ситуации, «чувствовать бой», принимать решения как осознанно, так и интуитивно.

## 1. 6. Методы исследования подготовленности боксеров

В теории и практике физической культуры и спорта новые понятия "Физической подготовки спортсменов", "спортивная тренировка", "оздоровительные технологии" - отражают системно-структурные изменения в организации и планировании учебно-тренировочного процесса.

Под физической подготовкой спортсменов А. А. Атилов понимает - неотъемлемую часть тренировочного процесса в современном боксе. Двигательные способности боксера проявляются через физические качества, такие как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, равновесие, а также их сочетания [2].

По мнению А. В. Гаськова современный уровень спортивных достижений в боксе, интенсивность действий боксеров на ринге предъявляют повышенные требования уровню их общей физической (ОФП) и специальной подготовленности (СП). Рациональное построение учебно-тренировочного процесса в годичных циклах на основе оптимального соотношения средств общефизической подготовки и специальной подготовки позволяет спортсменам добиваться высоких показателей. В результате изучения научно-методической литературы по вопросам оптимального соотношения средств общефизической подготовки и специальной подготовки квалифицированных боксеров установлено, что наряду с совершенствованием технико-тактического мастерства в многолетней подготовке спортсменов главенствующую роль играет уровень общефизической и специальной подготовки. Авторами было проведено исследование показателей общефизической подготовки и специальной подготовки на различных этапах подготовки квалифицированных боксеров, К тестированию привлекались спортсмены сборной команды страны по боксу, всего 28 боксеров. Подготовительный период подготовки включал три этапа: I этап, I втягивающий, — 18 дней, II, общеподготовительный, —

20дней, Ш, специально-подготовительный, — 21 день, ГУ, восстановительный, - 18 дней [10].

Необходимость повышения уровня спортивных результатов заставляет спортсменов и тренеров искать новые средства интенсификации учебно-тренировочного процесса, по мнению В. Е. Котешева. Учитывая тот факт, что подготовленность к ответственным соревнованиям — понятие комплексное, обобщающей характеристикой которого являются результаты соревновательной деятельности, выраженные в количественных и качественных оценках, становится очевидной потребность в разработке инструментальных методик для регистрации функционального состояния спортсменов [17].

Как считает В. Н. Селуянов, при построении спортивной тренировки необходимо увязать между собой управленческие решения, связанные с физической, технической, тактической и психической подготовкой спортсмена. Корректное решение этого вопроса невозможно без предварительного изучения каждой составляющей подготовки. На сегодняшний день наиболее разработанной, имеющей опору в фундаментальных науках является физическая подготовка спортсменов.

Развитие представлений о теории в философии научного познания. В России теоретические исследования в конкретных науках тесно связаны с философией научного познания, поэтому для понимания пути развития теории физической подготовки (ТФП) необходимо проследить становление методологии научного познания за тот же период времени.

За последние 30 лет в философии научных познаний наблюдались существенные коррекции в интеллектуальных моделях построения теории [20].

По утверждению Ю. Б. Никифорова широкое использование средств ОФП в боксе в определенной мере оправдано остротой воздействия специальных упражнений. Авторы утверждают, что используемый в подготовительном периоде объем ОФП завышен, что не дает нужного

эффекта. Основанием для такого утверждения служит положительный опыт специализации тренировочного процесса, накопленный кубинскими боксерами. У них на предсоревновательном этапе подготовки объем специальных упражнений в 1,5—2 раза предположительно влияет на силу ударов, но ухудшает быстроту и точность сенсомоторных реакций. Следует учесть также, что после применения длительных и высокоинтенсивных обще-развивающих упражнений (особенно кроссов, проводимых соревновательным методом) у боксеров часто наблюдается замедление процессов восстановления, которое затягивается на 2—3 суток. Полученные факты свидетельствуют о том, что применяемые на предсоревновательном этапе объемы ОФП (составляющие 56—68% от всего времени тренировки) завышены, поскольку отрицательно влияют на важные показатели соревновательной деятельности и уровень подготовленности боксеров. Отсюда следует, что один из путей дальнейшей специализации тренировочного процесса — снижение объема обще-развивающих упражнений на предсоревновательном этапе (3—6 недель до соревнований), по крайней мере, до уровня объема специальной подготовки [23].

Одним из наиболее интегральных показателей, характеризующих физиологические сдвиги, вызываемые мышечной работой, является частота сердечных сокращений. И, вполне естественно, ЧСС используется при оценке интенсивной мышечной деятельности. Но кроме мышечной нагрузки на изменение величины пульса оказывают влияние эмоциональный и другие факторы. Поэтому для получения более полной информации о характере нагрузки, испытываемой организмом, используются помимо пульса и другие данные. В частности, газообмен и концентрация молочной кислоты в крови. По исследованиям П. Н. Репникова [24].

По утверждению И. П. Дегтярева морфологические признаки дают нам возможность учитывать перемены, которые происходят в организме спортсменов в процессе многолетней подготовки в связи с возрастными особенностями. Следовательно, выявление информативных морфо-

логических критериев позволит более качественно проводить контроль за состоянием организма юных боксеров. Выявление полного комплекса морфологических показателей дало бы возможность тренерам лучше ориентироваться при индивидуализации тренировочного процесса в соответствии с особенностями телосложения, а также более качественно проводить отбор в секции бокса [26].

\* \* \*

Завершая параграф 1. 6. «Методы исследования подготовленности боксеров», можно сделать следующие выводы:

Двигательные способности боксера проявляются через физические качества, такие как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, равновесие, а также их сочетания. Следовательно, одним из основных методов исследований является изучение уровня развития перечисленных качеств путем использования тестовых физических упражнений.

Специалисты говорят о потребности в разработке инструментальных методик для регистрации функционального состояния спортсменов.

Выявление информативных морфологических критериев позволит более качественно проводить контроль за состоянием организма юных боксеров. Выявление полного комплекса морфологических показателей дало бы возможность тренерам лучше ориентироваться при индивидуализации тренировочного процесса в соответствии с особенностями телосложения, а также более качественно проводить отбор в секции бокса

#### Заключение по 1 главе

Физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в боксе. Она характеризуется определенным уровнем развития физических качеств, а также форм и функций организма боксера. Физическая подготовка в единстве с процессом совершенствования элементов техники и

тактики боксера является одной из ведущих в тренировке в целом. Физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма и овладение широким диапазоном двигательных умений и навыков. Физическая подготовка боксеров полностью зависит от тренера, как и каким образом, он ее поднесет, будет зависеть результат физической подготовки.

Основой физической подготовки боксеров являются физические упражнения. В процессе тренировки все разделы физической подготовки тесно взаимосвязаны друг с другом, поэтому выбор средств физической подготовки определяется целями и задачами тренировочного процесса. Тренировочное занятие по физической подготовке должно строиться по определенной схеме, средства используются для подготовки боксеров, весьма разнообразны, существуют их различные классификаций. Поэтому тренер должен знать и использовать имеющиеся средства для подготовки спортсменов.

Двигательные качества это его способность к двигательной деятельности, механическая часть которой имеет определенные объективные качественные характеристики. Уровень физического качества не может быть прямо измерен ввиду неопределенности вида деятельности. Косвенно он определяется уровнем физической способности в конкретном виде двигательной деятельности, в движениях которой проявляются соответствующие качественные характеристики. Физические двигательные качества характеризуют физическое развитие боксера и его способность к боевой деятельности. Показатели развития двигательных качеств определяют темпы освоения и эффективность применения техники бокса. Физическая активность, как специфическая форма взаимоотношений с окружающей средой, обеспечивается системой, находящихся в определенной взаимосвязи. Физическая подготовленность боксера по мере роста его квалификации и тренированности должна становиться все более специализированной, чтобы, с одной стороны способствуя наиболее полному воспитанию специальных физических

качеств и навыков, а с другой дополняя специальную тренировку, обеспечивать выравнивание всех сторон в подготовке и развитии спортсмена. По мере роста его спортивного мастерства и воспитание физических качеств спортсмена надо проводить в соответствии с требованиями специфики вида спорта.

Сила одно из ведущих двигательных качеств человека, Высокий уровень ее развития требуется во многих видах спорта и является задачей оздоровительных тренировок любителей. Силовая тренировка используется для увеличения силы. Целесообразное использование силовых тренажеров невозможно без представления об основных особенностях проявления силы с точки зрения физиологии и биомеханики А.А. Хежева силовая подготовка является важным условием для развития других двигательных качеств. В процессе выполнения двигательных действий мышечная сила вступает во взаимосвязь с другими физическими качествами, прежде всего с быстротой, выносливостью, ловкостью, оказывая благотворное влияние на их развитие. Условия и характер развиваемых усилий в процессе поединка слишком разнообразны, чтобы можно было говорить о едином проявлении силы в боксе. Для боксеров особенно важны такие качества, как мышечная сила, быстрота и выносливость. Чтобы правильно выбирать методы, средства и режимы воспитания этих качеств, тренеры и спортсмены должны позаботиться о достижении высокого уровня в силовой подготовке.

Быстрота является одним из важных физических качеств боксера. Быстрота и эффективность защиты возрастает, если от многоударных атак используется не несколько последовательно выполняемых защит, а наиболее рациональное их сочетание. Например, вместо последовательного ухода нырком вправо и влево от двух боковых ударов в голову используется нырок вниз-в сторону. При развитии быстроты важным условием является оптимальное состояние возбудимости центральной нервной системы, которое может быть достигнуто, только если занимающиеся не утомлены

предшествующей деятельностью. Поэтому скоростные упражнения правильно в начале занятия.

Ловкость это способность боксера к технической и тактической импровизации в поединках с различными противниками свидетельствует об уровне ловкости. Ловкость определяют как совокупность проявлений координационно-двигательных способностей. Выполняя упражнения, направленные на воспитание специальной ловкости, боксер достаточно быстро утомляется. Поэтому тренеру необходимо предусмотреть такие интервалы отдыха, которые будут достаточными для относительно полного восстановления. Сами же упражнения занимающиеся должны выполнять тогда, когда исчезнут следы утомления от предшествующей нагрузки.

Ловкость — самое сложное многозначное качество. В нашей стране измерителями ловкости считаются координационная сложность усвоенного движения, точность выполнения пространственных, временных, силовых, ритмических характеристик, изменение двигательной деятельности в соответствии с изменившейся обстановкой. Средствами для развития гибкости являются движения гимнастического характера на растягивание, воздействующие на отдельные группы мышц, связок, способствующие увеличению амплитуды движений. При развитии гибкости нужно добиваться, чтобы величина проявляемой гибкости в конкретном движении несколько превосходила ту максимальную амплитуду, с которой оно обычно выполняется. В этом случае создается «запас гибкости», необходимый для того, чтобы движение выполнялось свободно и максимально эффективно. Гибкость ограничивает свободу движений боксера. Особое место занимает гибкость, в частности подвижность позвоночного столба, при выполнении защит (нырков, отклонов, уклонов влево и вправо) и подготовительных действий с помощью туловища. При воспитании гибкости боксеру нужно стремиться, чтобы величина проявляемой гибкости в конкретном движении несколько превосходила ту максимальную амплитуду, с которой оно обычно выполняется. В этом случае создается так называемый «запас гибкости», необходимый для того, чтобы движение выполнялось свободно, без значительных усилий и быстро. Способность к сохранению в условиях

поединка устойчивого положения тела при нанесении ударов, выполнении защит и передвижениях. Эффективным средством улучшения вестибулярной устойчивости боксеров является двухэтапное последовательное и целенаправленное применение комплекса подготовительных и специальных упражнений. Наиболее низкие показатели функционирования вестибулярного анализатора боксеров в течение дня наблюдаются в 7 и 15 час, а наиболее высокие — в 11 и 18 час. Поэтому тренер, планируя время тренировочных занятий и отдыха боксеров, обязательно должен учитывать временные изменения в деятельности вестибулярного анализатора. Особенность деятельности в боксе заключается в постоянно изменяющейся интенсивности действий, которые в каждом раунде и на протяжении всего боя распадаются на большее число эпизодов и периодов, перемежаемых небольшими отрезками отдыха. Интенсивность действий боксеров в каждом эпизоде боя варьируется от малой по предельно возможной. Даже боксеры высокого класса не всегда умеют правильно дышать. Наиболее частые ошибки — задержка дыхания, небольшая глубина вдохов и выдохов, натуживание при нанесении ударов, нарушение дыхания на ближней дистанции. Это приводит к уменьшению потребления кислорода. Поэтому тренер должен следить за тем, чтобы боксеры при выполнении ударов и приемов защит не задерживали дыхание. При нанесении серийных ударов боксеры должны дышать непрерывно, однако каждый удар не следует сопровождать резким выдохом, которым надо заканчивать или всю серию ударов или отдельный акцентированный удар. Наиболее характерной особенностью деятельности в боксе является то, что в связи с опасностью получения сильного удара все физические нагрузки выполняются на фоне повышенных эмоциональных возбуждений. На тренировках и соревнованиях боксер должен уметь мобилизовать функциональные возможности своего организма в соответствии с характером, интенсивностью и длительностью упражнений. Для боксеров особенно важно знать физиологические характеристики. Чтобы правильно выбирать методы, средства и режимы воспитания, тренеры и спортсмены должны знать физиологические и биохимические механизмы их проявления для наилучшего спортивного результата.

Психические свойства темперамента проявляется в неосознанных или мало-осознанных акциях, стремлениях, нередко противоречащих общей направленности личности. Обуславливая динамику психических состояний, эти свойства непосредственно влияют на продуктивность деятельности. Так, в многочисленных исследованиях среди спортсменов отмечено, что такие свойства темперамента, как экстраверсия — интроверсия, ригидность — пластичность, импульсивность — не импульсивность, тревожность — беззаботность, эмоциональность, существенно влияют на эффективность деятельности спортсмена в сложных условиях соревновательной борьбы. Среди различных видов восприятий для бокса наиболее существенны восприятия пространственно-временных характеристик движений (собственных и противника), специализированные восприятия (чувство дистанции, чувство времени, чувство темпа), мышечно-двигательные восприятия при непосредственном контакте с противником. Спортсмену приходится воспринимать информацию не только о действительных намерениях и действиях соперника. В потоке информации большое место принадлежит сигналам о всевозможных ложных действиях. Правильная их оценка позволяет не только не реагировать на них, но и точно воспринимать все ситуации, «чувствовать бой», принимать решения как осознанно, так и интуитивно.

Под физической подготовкой спортсменов понимается неотъемлемая часть тренировочного процесса в современном боксе. Двигательные способности боксера проявляются через физические качества, такие как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, равновесие, а также их сочетания. Физическая подготовка является одним из ведущих звеньев в тренировочном процессе, без хорошей физической подготовки невозможно эффективное и длительное проявление качеств боксера. С совершенствованием технико-тактического мастерства в многолетней

## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ**

### **2.1. Организация исследований**

**1 этап** – на протяжении всего процесса обучения мы осуществляли сбор и анализ литературных источников, научных исследований по теме «совершенствование технико-тактической подготовки».

**2 этап** – с октября по декабрь 2011 года мы провели анкетирование с целью выявления основных положений тактики в боксе.

**3 этап** – в период с января по май 2012 года нами было проведено педагогическое наблюдение с целью выявления уровня подготовленности шарыповских боксеров.

**4 этап** – с апреля по май 2013г. с целью совершенствования уровня технико-тактической подготовленности боксеров, мы провели эксперимент. Эксперимент проводился в ДЮШС г. Шарыпово.

**5 этап** – 2013 - 2015 гг. - обработка полученных результатов и оформление выпускной квалификационной работы.

### **2.2. Методы исследований**

**1. Анализ литературных источников** – этот метод сбора и анализа литературных источников по определенной теме. Нами по теме «Тактика в боксе» было изучено 70 литературных источников.

**2. Анкетирование** – техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. Анкетирование проводилось с октября по декабрь 2011 г.

**3. Педагогическое наблюдение** – это планомерный процесс наблюдения и анализа тренировочного процесса без существенного вмешательства в его ход. Цель нашего наблюдения: выявления уровня подготовленности красноярских боксеров. Объектом наблюдения был

тренировочный боксеров, а также соревновательный процесс красноярских боксеров на первенстве Сибирского федерального округа среди мужчин в городе Красноярске.

**4. Педагогический эксперимент** – это запланированное вмешательство исследователя в процесс изучаемого явления. Нами было проведено педагогических эксперимента. В процессе проведения первого нами была разработана методика, цель которой заключалась в повышении уровня технико-тактической подготовленности боксеров.

**6. Статистическая обработка результатов** – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики. Нами проводились вычисления достоверности разности средних значений по t–критерию Стьюдента.

## ВЫВОДЫ

1. Литературные исследования подтвердили, что наиболее необходимым условием для решения тактических задач является техническая подготовленность. Чем выше и разнообразнее техническое мастерство боксера, тем из большего числа различных исходных положений он способен выполнять свои излюбленные приёмы, тем легче ему выбрать благоприятный момент для атаки и тем шире его творческие возможности, богаче и разнообразнее тактика. Главной целью любого боксера является удачное выступление на соревнованиях различного ранга. Именно в соревновательной деятельности спортсмены должны показать весь свой тактико-технический арсенал и физическую мощь, но всё это возможно только лишь при их отличной психологической подготовленности. Именно она способствует максимальному использованию потенциальных возможностей спортсмена для повышения эффективности и надежности его соревновательной деятельности. Таким образом, прослеживается взаимосвязь и важность всех видов подготовленности боксеров, которую они должны реализовать в тренировочной и соревновательной деятельности.

2. В результате проведения анкетирования мы выявили самые эффективные технические действия, такими техническими действиями являются, прямые удары. Для совершенствования своего технико-тактического мастерства 57% респондентов ведут статистику и фиксируют количество и качество технических действий. Одним из эффективных способов повышения реализации технико-тактических действий на учебно-тренировочных спаррингах и соревновательных спаррингах респонденты выделяют такие способы, как проведение учебно-тренировочных и контрольно-тренировочных спаррингов и отработку технико-тактических действий.

3. Педагогическое наблюдение показало, что тактическая подготовка в чистом виде, как отдельный вид подготовки, на тренировочных занятиях боксеров практически не применяется. Малое количество качественных

серий ударов на соревнованиях и большое количество ошибок подтверждает однообразность и не идеальность содержания тренировочного процесса, что позволяет внести в него коррективы с целью повышения его эффективности.

4. Промежуточный анализ ТТД на соревнованиях позволяет наиболее точно определить ошибки в технике и тактике боксеров.

5. Специальный план тренировок помог участникам экспериментальной группы, так как у них наблюдается меньшее количество ошибок по отношению к контрольной группе во время учебно-тренировочных спаррингов, а также, в общем, повысилось количество проведения технико-тактических действий и их эффективность.

6. Результаты контрольных упражнений в экспериментальной группе выше, чем в контрольной. Кроме этого улучшилась защита участников экспериментальной группы что привело к меньшему пропусканию ударов как на учебно-тренировочных спаррингах так и в соревновательной деятельности.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Для повышения уровня технико-тактической подготовленности боксеров тренерам необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. Во время учебно-тренировочных спаррингов давать установку на умелое применение обманных действий, позволяющих замаскировать основное технико-тактическое действие, атаку или контратаку из нестандартных исходных положений которые обеспечивают неожиданность их применения для защищающегося, Для нейтрализации атак и контратак противника оказывать силовое давление на противника, не застаиваться на месте постоянно передвигаться.
2. Проводить регулярный анализ соревновательной деятельности технико-тактических действий с целью дальнейшего корректирования тренировочного процесса.
3. Разрабатывать план тренировок, направленный на устранение ошибок, замеченных в соревновательной деятельности.
4. Тренеры должны уделять тактике в боксе большое внимание и в этом направлении самосовершенствованием.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Дегтярев, И.П. Бокс: учеб. для студентов физ. ин-тов./ И.П. Дегтярев. – изд. - Москва: Физкультура и спорт,1979. - с 3 по 107.
2. Атилов, А. А. Бокс для начинающих: учеб. пособие./А.А. Атилов. – изд.2-е. - Ростов на/Д.: Феникс, 2007. – с. 208-218.
3. Ретке, Л. Р. Основные пути силовой подготовки боксеров различного возраста классификаций: ежегодник//Л.Р. Ретке. - изд. - Москва: Физкультура и спорт;1984. - с 14-15.
4. Бальсевич, В. К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствование физического воспитания и спорта для всех / В. К. Бальсевич // теория и практика физической культуры. – 1993. - №4. – с.21.
5. Филиппов, С.С. Спортивная тренировка в боксе как объект информационного обеспечения / С. С. Филиппов //теория и практика физической культуры. – 1999. - №1. – с.10.
6. Горбачев, С. С. Психофизиологические состояния боксера в различных по экстремальности ситуаций тренировочной и соревновательной деятельности / С. С. Горбачев // теория и практика физической культуры. – 2007. - №5. – с. 44.
7. Колесник, И. С. Реализация эстетического потенциала в боксе / П. С. Колесник // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №5.. – с. 35-38.
8. Стрельников, В. А. особенности методике ускоренного обучения и совершенствования технической подготовки боксеров в ВУЗЕ / В. А. Стрельников // теория и практика физической культуры. – 2000. - №10. – с. 46.
9. Колесник, И. С. Актуализация проблемы формирования личности в процессе занятия боксом / И. С. Колесник // теория и практика физической культуры. - 2007. - №5. - с. 46-47.

10. Гаськов, А. В. Факторная структура тренированных средств квалификаций боксеров на разных этапах подготовки / А. В. Гаськов // теория и практика физической культуры. – 2000. - №10. – с. 48-50.
11. Никоноров, Б. Н. Соревновательная нагрузка и практика соревнований / Б. Н. Никоноров // теория и практика физической культуры. – 2003. - №8. – с. 33-39.
12. Павлова, В. И. Физическая нагрузка в адаптации спортсменов и профилактика психофизического переутомления / В. И. Павлова // теория и практика физической культуры. – 2007. - №10. – с. 11-14.
13. Копцев, К. Н. Мельников, О. В. Специально скоростно-силовая подготовка боксеров-юниоров на предсоревновательном этапе / К. Н. Копцев и К. Н. Мельников // теория и практика физической культуры. – 2007. - №8. – с. 43-44.
14. Аминов, Р. Х. Разработка системы соревнований с оздоровительной направленностью / Р. Х. Аминов // теория и практика физической культуры. – 2005. - №8. – с. 42-44.
15. Зайцева, В. В. Тренировка силы и силовые тренажеры / В. В. Зайцева // теория и практика физической культуры. – 1993. - №1. – с. 26-27.
16. Дегтярев, И.П. Развитие научно-методических основ курса специализаций и подготовки специалистов на кафедре бокса / И.П. Дегтярев // теория и практика физической культуры. – 1993. - №4. – с. 43-45.
17. Котешев, В. Е. Оценка специальной подготовленности боксеров по данным функционального профиля / В. Е. Котешев // теория и практика физической культуры. – 1994. - №11. – с. 25-26.
18. Маркова, К. К. Теоретический анализ и экспериментальное определение динамических характеристик скоростно-силовых локомоций / К. К. Маркова // теория и практика физической культуры. – 2007. - №7. – с. 36-38.

19. Хорунжий, А. Н. Силовые способности с использованием статодинамических упражнений / А. Н. Хорунжий // теория и практика физической культуры. – 2007. - №4. – с. 71.
20. Селуянов, В. Н. Развитие теорий физической подготовки спортсменов / В. Н. Селуянов // теория и практика физической культуры. – 1995. - №1. – с. 49-54.
21. Карпеев, А. Г. Направление и принципы изучения двигательных координаций основных видов движений / А. Г. Карпеев // теория и практика физической культуры. – 1995. - №9. – с. 5-6.
22. Лукьяненко, В. П, Балеев, А. З, Хежев, А. А. Развитие силовых возможностей человека, как базовая основа для реализаций координационных способностей / В. П. Лукьяненко, В. П. Балеев, А. А. Хешев // теория и практика физической культуры. – 2007. - №6. – с. 52-54.
23. Никифоров, Ю. Б. Специализация тренировки боксеров: ежегодник // Ю. Б. Никифоров. - Изд – Москва: Физкультура и спорт, 1985. – с 10-12.
24. Репников, П. Н. Интенсивность специальных упражнений боксера: ежегодник // П. Н. Репников. - Изд – Москва: Физкультура и спорт, 1982. – с 15-16.
25. Матвеева, Э. А, Циргиладзе, И. В, Дегтярев, И. П. Определение физической работоспособности боксеров: ежегодник // Э. А. Матвеев, И. В. Циргиладзе, И. П. Дегтярев. - Изд – Москва: Физкультура и спорт, 1982. – с 20-21.
26. Кийзбаев, М. С, Дегтярев, И. П, Мартиросов, Э. Г. Некоторые особенности морфологических показателей юных боксеров ( 16-17лет): ежегодник // М. С. Кийзбаев, И. П, Дегтярев, Э. Г. Мартиросов. - Изд – Москва: Физкультура и спорт, 1982. – с 21-22.
27. Верхошанский, Н. В, Джероян, Г. О, Филимонов, В. Н. Тактика и модельная характеристика боксеров: ежегодник // Н. В. Верхошанский,

- Г. О. Джероян, В. Н. Филимонов. - Изд – Москва: Физкультура и спорт, 1982. – с 22-24.
28. Евстигнеев, И. В, Фролов, О. П. Исследование процесса психофизической адаптации боксера к обучению и тренировки: ежегодник // И. В. Евстигнеев, О. П. Фролов. - Изд – Москва: Физкультура и спорт, 1982. – с 25-27.
29. Греков, Б. Н. О работе ног как основа маневра: ежегодник // Б. Н. Греков. - Изд – Москва: Физкультура и спорт, 1982. – с 33-34.
30. Иванов, В. И. Воздействие цветом в боксе: ежегодник // В. И. Иванов. - Изд – Москва: Физкультура и спорт, 1982. – с 34-36.
31. Соловей, Б. А, Упражнения с отягощениями как средство совершенствования быстроты ударов у боксеров: ежегодник // Б. А. Соловей. - Изд – Москва: Физкультура и спорт, 1982. – с 36.
32. Родионов, А. В, Дегтярев, И. П, Клещев, В. И, Циргиладзе, И. В. Использование техномышечной тренировки тренером по боксу: ежегодник // А. В, Родионов, И. П. Дегтярев, В. И. Клещев, И. В. Циргиладзе. - Изд – Москва: Физкультура и спорт, 1982. – с38-39.
33. Навасардов Л. Хорош удар-спосибо лапе: ежегодник // Л. Навасардов. . - Изд – Москва: Физкультура и спорт, 1982. – с41-42.
34. Черный, В, Г, Плотников, В. П. Антропометрические и гемодинамические особенности боксеров высокой квалификаций: ежегодник // В. Г. Черный, В. П. Плотников. – Изд – Москва: Физкультура и спорт, 1982. – с32-43.
35. Савин, Г. И. Учет тренировочных нагрузок при подготовке к основным соревнованиям: ежегодник // Г. И. Савин. – Изд – Москва: Физкультура и спорт, 1984. – с15-17.
36. Кургузов Г. В. Русанов В. Я. Совершенствование системы специальной физической подготовки квалифицированных боксеров: ежегодник // Г. В. Кургузов, В. Я. Русанов. – Изд – Москва: Физкультура и спорт, 1984. – с17-18.

37. Гаськов, А. В, Дегтярев, И. П. Совершенствования структуры тренировочных средств боксеров олимпийского резерва: ежегодник // А. В. Гаськов, И. П. Дегтярев. – Изд – Москва: Физкультура и спорт, 1984. – с.19-20
38. Дегтярев, И. П, Мартиросов, Э. Г, . Кийзбаев, М. С. Совершенствование специальных физической подготовленности боксеров-юношей с учетом весовой категорий: ежегодник // И. П. Дегтярев, Э. Г. Мартиросов, М. С, Кийзбаев. – Изд – Москва: Физкультура и спорт, 1984. – с.21-22.
39. Копцев К. П; Васильев Г. Ф. Нормативы оценки общей физической подготовленности боксеров-юниоров: ежегодник // К. П. Копцев Г. Ф. Васильев. – Изд – Москва: Физкультура и спорт, 1984. – с.22-24
40. Худадов, Н. А, Фролов, О. П, Ваноев, Г. В. Коррекция тренировочных нагрузок процессе пред соревновательной подготовки боксеров: ежегодник // Н. А. Худадов, О. П. Фролов, Г. В. Ваноев. – Изд – Москва: Физкультура и спорт, 1979. – с.22-26
41. Репников, П. Н, Киселев, В. А. Влияния специализированной тренировки в боксе на развитие функциональных возможностей кардиореспираторной системы организма боксеров: ежегодник // П. Н. Репников, В. А. Киселев. – Изд – Москва: Физкультура и спорт, 1979. – с.35-36.
42. Бутенко, Б. И, Кашурин, Ю. П. Анализ основных элементов системы подготовки боксеров в аспекте общих свойств двигательной деятельности: ежегодник // Б. И. Бутенко, Ю. П. Кашурин. – Изд – Москва: Физкультура и спорт, 1979. – с.63-66.
43. Клещев, В.Н. и др. О соотношений психических свойств темперамента у боксеров высокой квалификаций: ежегодник // В.Н. Клещев. – Изд – Москва: Физкультура и спорт, 1979. – с. 44-47.
44. Остянов, В. Н, Дегтярев, И. П, Савчин, Н. П, Бенделовский, В. П. Исследование динамики физических и психических качеств боксеров на после соревновательном этапе: ежегодник // В. Н. Остянов, И. П.

- Дегтярев, Н. П. Савчин, В. П. Бенделовский. – Изд – Москва: Физкультура и спорт, 1979. – с. 37-39.
45. Шаненков, Ю. М, Репников, П. Н. Взаимосвязь результатов и функциональной подготовленности боксеров: ежегодник // Ю. М. Шаненков, , П. Н. Репников. - Изд – Москва: Физкультура и спорт, 1975. – с. 12-13.
46. Джероян Г. О. Методика совершенствования скоростно-силовых способности у боксеров: ежегодник // Г. О. Джероян. . - Изд – Москва: Физкультура и спорт, 1975. – с. 13-14.
47. . Блудов, Ю.М и др. Сравнительный анализ уровня развития некоторых психофизиологических функций у боксеров высокой квалификаций: : ежегодник // Ю.М. Блудов. - Изд – Москва: Физкультура и спорт, 1975. – с. 19-20.
48. Лиепиньш, А. К. Динамика развития физических качеств юных боксеров в зависимости от направленности микроциклов: ежегодник // А. К. Лиепиньш. - Изд – Москва: Физкультура и спорт, 1975. – с. 32-33.
49. Меркулов, Р. А. Адаптация сердечно-сосудистой системы к мышечной нагрузке: ежегодник // Р. А. Меркулов. - Изд – Москва: Физкультура и спорт, 1975. – с. 33-35.
50. Филимонов, В. И, Копцев, К. Н, Хусяйнов, З. М, Назаров, С. С. Пути увеличения силы удара: ежегодник // В. И. Филимонов, К. Н. Копцев, З. М. Хусяйнов, С. С. Назаров. - Изд – Москва: Физкультура и спорт, 1983. – с. 41-42.
51. Мартирасов, Э. Г, Дегтярев, И. П, Кийзбаев, М. С. Особенности специальной физической подготовленности боксеров-юношей: ежегодник // Э. Г. Мартирасов, И. П. Дегтярев, М. С. Кийзбаев. - Изд – Москва: Физкультура и спорт, 1983. – с. 52-53.
52. Макеев, Г. И, Никифоров, Ю. Б. Модельные характеристики тренировочных нагрузок и подготовленности боксеров: ежегодник // Г.

- И. Макеев, Ю. Б. Никифоров. - Изд – Москва: Физкультура и спорт, 1983. – с. 51-52.
68. О.А. Кулиев, З.М. Мажедов Характеристика боевых действий боксеров. - Бокс. Ежегодник. – М. «Физкультура и спорт», 1975.
69. Новиков А.А., Худадов Н.А., Васильев Г.Ф., Никоноров Б.Н. – Соревновательная нагрузка и практика соревнований в боксе. // Физкультура и спорт. – 2003. – №8. – с.34.
- 70 Гаськов А.В. Факторная структура тренировочных средств квалифицированных боксеров на разных этапах подготовки. // Теория и практика физической культуры. – 2000. – №10. – с.48.
71. Кулиев О.А. Биомеханическая характеристика двукратной серии ближнего боя в боксе. // Теория и практика физ. культуры. – 1986 - №4 – с.9-11
72. Мокиев Г.И; Кузьмин; В.А.Жирляев; Анатолий Григорьевич. Теория и практика многолетней подготовки боксеров. Учено – методическое пособие
73. Знакомьтесь бокс / : [сборник / Сост. А.Г. Ширяев]. Ленинград, 1986. – 145 с.
74. Куликов А. Кикбоксинг. М.: ФАИР – ПРЕСС 2002 – 320 с.
75. Путь на пьедестал. Методические рекомендации / сост. А.В. Стрельников, В.А. Кузьмин, Ж.Ш. Байков Красноярский гос. Ун-т, - Красноярск, 1991 – 58 с.
76. Путь на пьедестал. Методические рекомендации / Сост. А.В. Стрельников, В.А. Кузьмин. Рец. Ж.Ш. Байков Красноярский гос. Ун-т, Красноярск, 1991. 58с.
77. 1999. Филиппов С.С., В.А. Таймазов, Д.И. Квачадзе спортивная тренировка в боксе как объект информационного обеспечения - №1,10
78. Бокс: Ежегодник. М., Физкультура и спорт. 1974.

79. Гортсков Е.Н. Особенности тренировочных нагрузок и технико-тактического мастерства боксеров тяжелых весовых категорий. Теория и практика физ. культуры., 1982, №11, с.10-13.
80. Колесник И.С., Назаренко Л.Д. – Новые подходы к развитию ловкости у боксеров. // Теория и практика физической культуры - 2005 - №3, с.59.
81. Майков О.Б. Управление сенсомоторными реакциями противника в конфликтных взаимодействиях единоборцев. // Теория и практика физической культуры - 2008 . №8 49 с.
82. Суханов А.Д. Особенности поведения единоборцев к состоянию наивысшей готовности. // Теория и практика физической культуры - 2002 № 5, с.6.
83. Воликов Р.А. – Анализ состава боевых действий кик-боксеров разного тактического стиля. // Теория и практика физической культуры - 2007. №10, с.75.
84. Колесник И.С. – реализация эстетического потенциала в боксе. // Теория и практика физической культуры - 2006 . №5, с.35.
85. Павлов С.В., Бондарчук С.В., Мавлеткулова А.С. – система комплексного контроля состояния спортивной подготовленности единоборцев в процессе соревновательной деятельности. // Теория и практика физической культуры - 2006 . №8, с28.
86. Копцев К.Н., Меньшиков О.В., Алексеев Ю.Л., Хусяйнов З.М. Специальная скоростно-силовая подготовка боксеров – юниоров на предсоревновательном этапе. // Теория и практика физической культуры - 2007 . №8, с.43
87. Сучилин Н.Г. Анализ спортивной техники. // Теория и практика физической культуры - 1996 . №12, с.10-14.
88. Клещев В. что ни бой, то сюрприз. // Теория и практика физической культуры - 1995 . №12, 30.
89. Гаськов А.В. Факторная структура тренировочных средств квалифицированных боксеров на разных этапах подготовки. // Теория и практика физической культуры 2000. №10. С. 48.