

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(Н И У « Б е л Г У »)**

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра спортивных дисциплин

**МЕТОДИКА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
БОКСЁРОВ МАССОВЫХ РАЗРЯДОВ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура
очной формы обучения, группы 02011501
Пашалы Петра

Научный руководитель
к.п.н., доцент Кадуцкая Л.А.

БЕЛГОРОД 2019

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Обзор литературных источников.....	5
1.1. Особенности и значение предсоревновательной подготовки боксеров.....	5
1.2. Основные средства физической предсоревновательной подготовки боксера.....	11
1.3. Особенности развития отдельных физических качеств боксера на предсоревновательном этапе	15
Глава 2. Методы и организация исследования	21
2.1. Методы исследования.....	21
2.2. Организация исследования	22
Глава 3. Характеристика экспериментальной методики и результаты исследования.....	24
3.1. Результаты предварительного исследования и методика предсоревновательной подготовки боксеров тренировочной группы 1 года обучения	24
3.2. Результаты исследования	31
Выводы	35
Список использованной литературы.....	36

Введение

Подготовка спортсменов высокого класса – процесс сложный и многолетний. В большинстве видов спорта он начинается в детском и юношеском возрасте, когда, как справедливо считается «закладывается база» будущих достижений.

Методически правильное и педагогически целесообразное построение занятий на каждом этапе их спортивного совершенствования влияет не только на развитие необходимых физических качеств, но и во многом определяет будущую работоспособность, здоровье. До сих пор вопросы содержания объема, форм, средств методики занятий с юношами в тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства, до конца не исследованы.

Вопросами совершенствования физической подготовки боксеров уделяют внимание многие авторы (М.Г. Арсланьян; Е.В. Калмыков; А.В. Гаськов, Филимонов В.И. и др.). Очевидна актуальность вопроса физической подготовки юных боксеров.

Цель исследования – определение эффективности методики предсоревновательной подготовки боксеров тренировочной группы 1-го года обучения.

Объект исследования – тренировочный процесс боксеров в тренировочной группе 1-го года обучения.

Предмет исследования – методика предсоревновательной подготовки боксеров тренировочной группы 1-го года обучения.

Для достижения поставленной цели решались следующие **задачи**:

1. Изучить научно-методическую литературу и практическое состояние по исследуемой проблеме.
2. Разработать методику предсоревновательной подготовки боксеров тренировочной группы 1-го года обучения.
3. Выявить эффективность экспериментальной методики.

Для решения задач применялись следующие **методы**:

- 1 Теоретический анализ и обобщение научной и научно-методической литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Тестирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Методы математико-статистической обработки.

Гипотеза. Предполагалось, что методика предсоревновательной подготовки боксеров тренировочной группы 1-го года обучения будет наиболее эффективна, если в подготовительном периоде на общую физическую подготовку будет выделено 20% от общего объема тренировочной нагрузки, на специальную физическую подготовку 50% и на технико-тактическую подготовку 30%.

Новизна исследования заключается в получении новых фактических данных о методике предсоревновательной подготовки боксеров тренировочной группы 1-го года обучения.

Практическая значимость работы заключается в том, что выявлена эффективность разработанной методики предсоревновательной подготовки боксеров, что позволяет рекомендовать данную методику для применения в подготовительном периоде подготовки боксеров тренировочной группы 1-го года обучения.

Глава 1. Обзор литературных источников

1.1. Особенности и значение предсоревновательной подготовки боксеров

Бой на ринге протекает в сложных, все время изменяющихся условиях, требующих от боксера высокой подвижности, точности действий, дисциплины движений, быстрой ориентировки, сообразительности и большой творческой активности. Бокс характерен наиболее жесткими сравнительно с другими видами спорта, условиями спортивной борьбы. Результаты этой борьбы определяются не в секундах, сантиметрах или граммах, не условными уколами, а действительностью наносимых ударов, непосредственно влияющих на физическое и психическое состояние боксеров. Нанесение и парирование ударов в боксе связано с формированием сложных навыков, с развитием физических и волевых качеств, с овладением тактическими знаниями и умениями. Современный бой на ринге требует искусного, постоянно технически и тактически видоизменяющегося ведения боевых действий.

Боевые действия квалифицированного боксера представляют собой ряд чередующихся и взаимосвязанных друг с другом движений. Они требуют проявления физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. А поэтому в тренировочном процессе по боксу наряду с обучением соревновательным движениям одновременно необходимо развивать и совершенствовать функциональные возможности различных органов, систем и всего организма в целом [11].

В условиях боя на ринге все физические качества должны проявляться с особенной яркостью. Высокий уровень развития этих качеств приобретает для высококвалифицированного боксера чрезвычайно важное значение. Дело в том, что если боевое действие, применяющееся для поражения противника

или защиты от его удара, не будет выполнено с максимальной быстротой и точностью то оно приведет к неудаче [4].

Быстрая реакция на открытую цель при нападении, быстрая защитная реакция с мгновенным выбором цели для контрудара, вообще быстрота сложной реакции выбора на зрительный раздражитель - необходимые качества боксера.

Быстрота движений и действий боксера теснейшим образом связана с развитием мышечной силы. Только при хорошем развитии мышечной силы боксер приобретает способность наносить резкие, быстрые и сильные удары. Обычно бойцы, не обладающие достаточной физической силой, к концу боя теряют также и быстроту, а следовательно и возможность нанести резкий удар [21].

Квалифицированный боксер должен обладать не только хорошим развитием тех мышечных групп, в результате сокращения которых непосредственно осуществляются удары, но и развитием всех мышц тела. Ведь в момент акцентированного удара очень важно придать жесткость всей системе его звеньев. Развитие силы важно и при борьбе за инициативу в ближнем бою. Именно поэтому развитие силы и вообще атакующий стиль обычно присущ бойцам большой физической силы, конечно при одновременном развитии волевых качеств, работоспособности и выносливости. Практика показывает, что боксеры, не обладающие большой физической силой, при всех прочих примерно равных условиях, как правило, не достигают выдающихся спортивных результатов. Следовательно, параллельно с развитием быстроты во всех ее проявлениях квалифицированному боксеру необходимо больше внимания уделять также развитию мышечной силы [22].

Боевые действия квалифицированного боксера, выполняемые с большой быстротой и часто требующие приложения значительной силы, повторяются в бою в весьма высоком темпе, что вызывается быстрым чередованием нервных процессов возбуждения и торможения в центральной

нервной системе. Это работа скоростно-силового характера, совершаемая с переменной интенсивностью. Такая относительно продолжительная скоростно-силовая работа предъявляет организму боксера весьма высокие требования. Эти требования в первую очередь предъявляются к центральной нервной системе, а также к функциям внутренних органов, обеспечивающих высокий уровень деятельности двигательного аппарата. Особенно это относится к состоянию органов дыхания и кровообращения, которые должны обеспечить снабжение организма кислородом и содействовать удалению из тканей продуктов обмена. Недостаточное снабжение организма кислородом ведет к снижению работоспособности организма [3,11].

Бой с разными противниками в зависимости от их класса, от темпа, предложенного ими, от индивидуальных особенностей техники и тактики предъявляет различные требования к организму квалифицированного боксера. Выносливость квалифицированного боксера, по существу, проявляется в его боеспособности, т. е. способности длительное время интенсивно вести бой, испытывать большое нервное напряжение, переносить действие ударов противника и преодолевать утомление.

Выносливость боксера специфична, зависит от многих факторов и связана с достижением максимальной согласованности в работе различных систем организма. Квалифицированному боксеру необходимо систематически укреплять и развивать свой организм, повышать его работоспособность, воспитывать общую выносливость. Кроме того, необходимо уменьшить энергетические траты организма, т. е. обеспечивать разнообразную и надежную защиту, автоматизировать боевые движения. Важна также волевая подготовка, позволяющая справляться с большим утомлением, стойко переносить напряжения боя и устранять неблагоприятные эмоциональные состояния. Необходима и тактическая подготовка, в результате которой достигается расчетливое распределение своих сил в зависимости от особенностей противника и складывающихся

обстоятельств боя. Выносливость квалифицированного боксера зависит от всех перечисленных условий [6].

Характер боевой деятельности квалифицированного боксера, единоборство с противником требуют развития ловкости. Ловкость следует рассматривать как способность спортсмена в совершенстве владеть своим телом в разнообразной обстановке, требующей расторопности и быстрой ориентировки, точных, смелых и решительных действий, как способность переключения от одних точно координированных движений к другим и способность быстро создавать новые двигательные акты в соответствии с внезапно возникшими в связи с изменившейся обстановкой задачами.

В условиях боя ловкость квалифицированного боксера проявляется в его технически правильно организованных действиях, в совершенстве применения им боевых навыков, в экономности, согласованности и целесообразности боевых движений и действий, видоизменяющихся в зависимости от действий и особенностей техники противника, а также от использования им тех или других тактических форм боя. Ловкость является весьма важным качеством квалифицированного боксера, помогающим ему полноценно реализовать свои боевые средства в разнообразных боевых условиях [14,15].

Боевые движения и действия боксера требуют большой гибкости, подвижности в суставах и свободы движений. Увеличение амплитуды, экономичность и мягкость движений делают квалифицированного боксера ловким, быстрым, непринужденным. Ловкий квалифицированный боксер способен к более продолжительным динамическим усилиям.

Необходимые квалифицированному боксеру двигательные качества проявляются в единстве. Равномерное и высокое их развитие обусловлено самим характером деятельности боксера, т. е. работой, связанной с проявлением быстроты, силы, выносливости и ловкости. Высокий уровень функциональной подготовки организма приводит к развитию внешних форм тела и скелетной мускулатуры. Недостаточное развитие хотя бы одного из

этих качеств нарушает правильное физическое развитие, снижает боевые возможности боксера и способно затормозить его спортивное совершенствование. Равномерный и высокий уровень развития двигательных качеств, высокая работоспособность организма, крепость здоровья и пропорциональное развитие внешних форм тела являются важными условиями достижения высоких спортивных результатов [1, 4].

В результате применения боевых упражнений улучшаются функции и взаимодействие анализаторов. Совершенствуется контроль за движениями со стороны мышечной, зрительной и других видов чувствительности. Возникают и обостряются специфичные для квалифицированного боксера комплексные восприятия: «чувство времени», «чувство дистанции». Непрерывное обострение этих восприятий - важный фактор, положительно влияющий на экономичность и точность боевых действий, а следовательно, и на эффективность применяемых технических средств.

Быстрая ориентировка, выбор тех или других атакующих или защитных действий и точное их применение во многом зависят от функциональной подготовленности различных анализаторов (зрительного, двигательного, вестибулярного и др.).

Характеристика двигательной деятельности квалифицированного боксера позволяет определить ее основные особенности:

1) относительно длительная работа скоростно-силового характера, т. е. сочетание большой быстроты движений с приложением значительной силы (в моменты нанесения ударов), что требует выработки скоростно-силовой выносливости, а также ловкости, гибкости и способности к расслаблению;

2) высокие требования к точности боевых действий, к их форме, т. е. к наиболее целесообразным положениям тела и его частей, правильному направлению движений, нужным амплитуде, скорости, силе движений, их одновременности и последовательности, целесообразному темпу движений.

Все это требует тонкой мышечной координации, большого двигательного опыта;

3) резкие и сильные удары, которые, с одной стороны, воздействуют на опорно-двигательный аппарат (кости, связки, мышцы), а с другой стороны, требуют особой функциональной подготовки и разностороннего укрепления организма. Укрепление организма необходимо также для перенесения ударов противника;

4) большое разнообразие и быстрота боевых действий, что в условиях жесткого противодействия противнику значительно затрудняет тактически четко осмысливать обстановку и быстро решать двигательные задачи. Все это требует воспитания быстрой ориентировки и дисциплины действий, внимательности, наблюдательности, развития зрительно-двигательных представлений, памяти и ряда других интеллектуальных и эмоционально-волевых процессов, т. е. особой психологической подготовки.

Указанные особенности определяют направленность, средства и методы физической подготовки боксера.

В процессе физической подготовки разрешаются весьма разнообразные задачи подготовки организма и его различных органов и систем к своеобразным и присущим боксу условиям.

Именно в процессе физической Предсоревновательной подготовки в организме квалифицированного боксера происходят необходимые морфологические сдвиги и функциональные изменения. Физическая подготовка имеет также значение, заключающееся в том, что она путем накопления двигательного опыта помогает овладеть системой специальных знаний и умений [21].

1.2. Основные средства физической предсоревновательной подготовки боксера

Указанные основные особенности бокса проявляются при непосредственном выполнении свойственных боксу движений и действий. Эти движения и действия можно назвать основными или специальными для бокса упражнениями, характеризующими данный вид двигательной деятельности. Однако они в силу ряда своих особенностей не могут обеспечить высокий уровень и всесторонность физической Предсоревновательной подготовленности квалифицированного боксера. Учитывая особенности специальных упражнений, необходимо стремиться дополнить их другими, вспомогательными упражнениями, помогающими более полноценно решать задачи физической предсоревновательной подготовки. В известные периоды круглогодичного тренировочного процесса вспомогательные упражнения по своему подбору, содержанию и объему могут занимать самое незначительное место, в другие же периоды, наоборот, они могут превалировать.

Вспомогательные упражнения подбираются из других видов двигательной деятельности. Подбор, сочетание, дозировка, последовательность применения в различные периоды тренировки специальных и вспомогательных упражнений и обеспечивают необходимую всесторонность физической подготовки в боксе. При осуществлении физической предсоревновательной подготовки в едином процессе спортивной тренировки на многочисленные и различные влияния разнообразных упражнений организм спортсмена отвечает как целое и развивается в направлении, сознательно выбираемом преподавателем и спортсменом. При подборе и применении упражнений необходимо обеспечить: разностороннее развитие двигательных качеств боксера, способность к точному воспроизведению необходимой боксеру формы боевых движений; его высокую двигательную культуру; профилактику

встречающихся в боксе повреждений; психологическую подготовку; непрерывное совершенствование тренированности и достижение нужной спортивной формы. Все это является тем специфичным для бокса содержанием всесторонней физической предсоревновательной подготовки, которая осуществляется с помощью как специальных, так и вспомогательных упражнений [11].

Рассмотрим общие особенности специальных упражнений квалифицированного боксера. Знание этих особенностей и учет влияния этих упражнений на занимающихся во многом помогают обеспечить правильный подбор и применение вспомогательных упражнений.

Из физиологии известно, что характер и степень изменений в различных органах зависят и от структуры и от характера формируемого двигательного навыка. Так как боевые действия в боксе немногочисленны и сходны по структуре формируемых навыков, то выполнение этих действий на организм влияет односторонне, а следовательно, не может обеспечить разностороннего физического развития боксера.

Следует отметить, что на ранних этапах обучения технике бокса, особенно в подростковом и юношеском возрасте, эти боевые движения влияют на организм боксера более эффективно, вызывая значительные функциональные и морфологические изменения. Но организм все более приспосабливается к такому характеру работы. По мере повышения квалификации боксера это приспособление облегчается постоянством исходных положений, уточнением формы и уменьшением амплитуды движений, выполнением движения при помощи все более ограниченного количества мышечных групп, стабилизацией импульсов, возникающих в центральной нервной системе под влиянием одного и того же характера мышечных напряжений. (Н. В. Зимкин, А. В. Коробков, Я. Б. Лехтмак, А. Я. Эголинский, А. И. Яроцкий). Приспособляемость организма к однообразному характеру работы тормозит повышение уровня его функциональных возможностей. Остановка в физическом развитии

квалифицированного боксера тормозит дальнейшее улучшение качества его техники и эффективность ее применения, а следовательно, и расширение тактических возможностей.

Специальные упражнения квалифицированного боксера по своей физиологической характеристике являются скоростно-силовыми, т. е. в основном направлены на развитие быстроты реакции, быстроты осуществления движений в ответ на внезапное раздражение, а также на увеличение темпа мышечных сокращений. Наиболее нагрузочная специальная работа в смысле приложения усилий осуществляется при тренировке на тяжелых боксерских снарядах. Но и она дает одностороннюю нагрузку на определенные группы мышц, одностороннее увеличение напряжения мышц лишь в результате ускорения при неизменной массе. Кратковременное силовое напряжение момент удара не может в достаточной степени влиять на увеличение силы мышцы. Отсутствие элементов растягивания, чередующегося со все увеличивающимся по нагрузочности и интенсивности силовым напряжением, приводит к быстрому приспособлению организма к условиям работы. Улучшение физического развития квалифицированного боксера, решение задач всесторонней физической подготовки в боксе требуют внимательного сочетания вспомогательных упражнений со специальными [3, 11].

При подборе вспомогательных упражнений следует учитывать то, что в одном случае они используются вместе со специальными упражнениями в зале, а в другом случае применяются на открытом воздухе. Первые по преимуществу направлены на совершенствование силы, гибкости, ловкости, координации движений, развитие отдельных мышечных групп и суставов, а также мышечной, зрительной и вестибулярной чувствительности. Вторые непосредственно не сочетаются со специальными упражнениями (за исключением «боя с тенью» и работы на «лапах»). Они улучшают нервную регуляцию деятельности организма, совершенствуют функции кровообращения, дыхания, выделительных процессов, терморегуляции,

обмена веществ и т. д. Правильным сочетанием вспомогательных (в зале и на открытом воздухе) и специальных упражнений вырабатывается необходимая боксеру специальная выносливость, т. е. способность производить относительно длительную скоростно-силовую работу, что возможно лишь при высоком совершенстве функций мышц и внутренних органов. При применении вспомогательных упражнений не следует забывать их образовательно-воспитательное значение, воздействие на психику спортсмена, на его интеллект, чувства и волю.

Обычно наиболее высокие и стабильные спортивные достижения имеют квалифицированные боксеры не только с благоприятными для бокса особенностями физического развития (рост, длина рук, пропорции тела, силовые показатели и проч.), но главным образом те, которые в технико-тактическом мастерстве проявляют наиболее рациональные способы выполнения различных движений и действий, их правильный ритм, координированность, мягкость, точность, законченность формы. Это позволяет считать, что при осуществлении физической предсоревновательной подготовки следует стремиться не только к выработке необходимых квалифицированному боксеру двигательных качеств, к повышению общей и специальной работоспособности и тренированности организма, к достижению необходимых функциональных, морфологических и других сдвигов. Важно с помощью вспомогательных упражнений постоянно совершенствовать чистоту и правильность движений, обогащать двигательный опыт, улучшать мышечную координацию.

Таким образом, физическая предсоревновательная подготовка в боксе должна рассматриваться как одна из сторон круглогодичного и многолетнего тренировочного процесса. Осуществляться она должна с помощью методически правильно подобранных основных и вспомогательных физических упражнений [21].

1.3. Особенности развития отдельных физических качеств боксера на предсоревновательном этапе

Подготовка боксеров ведется с учетом индивидуальных особенностей боксера, знаний, умений и личных убеждений тренера. Современный бокс характеризуется агрессивно-наступательной формой ведения поединка. Наряду с технико-тактической подготовкой большое внимание уделяется физической предсоревновательной и психической подготовке.

Поэтому в методике тренировки квалифицированных боксеров отсутствуют групповые занятия. Постоянно идет индивидуальная работа с каждым боксером в отдельности. И личный тренер - ключевая фигура в сложном и многогранном процессе формирования квалифицированного боксера, его индивидуальной манеры ведения поединка.

В исследованиях Дихтяренко (1979) была предпринята попытка выявить управляемые факторы подготовленности боксеров на предсоревновательном этапе. В результате проведенных экспериментальных исследований автор пришел к заключению, что ведущее значение имеют показатели физических качеств.

Но это не означает, что другими вопросами учебно-тренировочного процесса тренер не занимается. Просто вклад того или иного фактора на разных этапах подготовки бывает различным.

На начальной стадии предсоревновательного этапа, когда до соревнований далеко, больше внимания уделяется развитию физических качеств. Позже, ближе к соревнованиям, больше внимания уделяется вопросам техники и тактики и т.д.

Применяемые физические упражнения (как специальные, так и вспомогательные) должны использоваться для повышения уровня физического развития и укрепления здоровья, а также в образовательных целях. Способность тонко различать свойства движений, координировать

их, быстро подбирать нужные движения и способы их выполнения - вот что нужно развивать у боксеров. [4]

Развитие быстроты. В развитии быстроты основной фактор - скорость выполнения движений. Основным методом - предельно быстрое выполнение скоростных упражнений. В повышение максимальной скорости обусловлено главным образом возрастанием частоты движений. Частота движений увеличивается при сочетании максимально быстрой работы без отягощения с силовыми упражнениями динамического характера.

Основное средство развития быстроты это - бег. Постепенно необходимо переходить к упражнениям, воздействующим на отдельные группы мышц. При повышении скорости целостного движения рекомендуются упражнения с предельной и околопредельной быстротой (бег на короткие дистанции, бег на месте в упоре, бег с форой, ускорения, переход от семенящего бега к ускорениям, бег по инерции, бег с низкого и высокого старта, бег с хода на дистанцию 20-30 м). Для улучшения двигательной реакции рекомендуются упражнения, требующие мгновенной реакции на сигнал или изменение ситуации.

Для развития быстроты следует использовать также средства и методы для развития скоростно-силовых качеств и мышечной силы, так как в 13-15 лет скорость повышается за счет развития скоростно-силовых качеств и силовых качеств. На этапе начальной предсоревновательной подготовки скоростно-силовая и силовая подготовка должны соотноситься как 7:3. Основным методом - повторное выполнение скоростно-силового упражнения без отягощения, с малым и средним отягощением.

В процессе скоростно-силовой подготовки упражнения следует выполнять повторно в виде серий (поточным методом). Одно из основных средств - прыжок в глубину с последующим отскоком - создает наиболее эффективные условия для развития скоростно-силовых качеств спортсменов. Наряду с этим для совершенствования скоростно-силовых

качеств. применяются упражнения на преодоление собственного веса и веса партнера, упражнения с набивными мячами (до 5 кг), мешками с песком, с грифом штанги (до 20 кг). Упражнения выполняются сериями (2-3) по 5-10 повторений в умеренном и быстром темпе. Типичные скоростно-силовые упражнения - прыжки, метания, удары [24].

Развитие прыгучести. Прыгучесть - комплексное качество, характеризующее способность к мгновенному нервно-мышечному усилию «взрывного» характера. Совершенствование прыгучести происходит в том случае, если силу и быстроту развивают параллельно.

Для повышения скорости одиночного движения используются скоростно-силовые упражнения. Основной метод - повторно-прогрессирующий (преодоление непредельных отягощений с предельной скоростью).

Для воспитания быстроты движений и двигательной реакции применяются спринтерский бег и тренировочные разновидности спортивных игр. Кроме того, используются средства, которые избирательно воздействуют на отдельные факторы, определяющие скорость движения (динамическую силу, координацию движений и т.д.). При развитии быстроты и прыгучести у начинающих большой эффект дают соревновательный и игровой методы. Причем во избежание стабилизации скорости нужно не торопиться с узкой специализацией, а проводить предварительную всестороннюю физическую подготовку с акцентом на скоростно-силовых упражнениях. Скоростные упражнения необходимо применять не в стандартных положениях, а в вариативных ситуациях и формах (подвижные и спортивные игры, игры и упражнения на местности и т.п.). Внешне выраженное снижение скорости служит сигналом к прекращению упражнения.

В интервалах между упражнениями по развитию быстроты используется активный отдых (ходьба, имитация движений и т.п.). На этапе

начальной предсоревновательной подготовки наилучший эффект дают общеразвивающие скоростно-силовые упражнения [3,7].

Развитие силы. Для развития силы применяются скоростно-силовые упражнения, в целом воздействующие на организм. Начальный вес отягощений -1,5 кг. Вес отягощения в том или ином упражнении подбирается так, чтобы спортсмен мог поднять его 15-20 раз. В качестве отягощений применяются гантели, набивные мячи, амортизаторы. В боксе необходимо развивать силу сгибателей-разгибателей стопы, коленного и локтевого суставов. В тренировке новичков целесообразно применять отягощения 35-65% максимальной силы.

Наиболее эффективными для воспитания силы являются динамические упражнения с малыми и средними отягощениями. На первых порах воспитание силы почти не зависит от внешнего сопротивления: лишь бы оно превосходило определенный минимум (35-40% максимальной силы). Основной метод - повторный. Упражнения на силу идут в начале основной части занятия вслед за упражнениями на быстроту. В качестве активного отдыха применяют ходьбу, упражнения на растягивание и расслабление, а также висы. При пассивном отдыхе лучше всего лежать на спине с поднятыми вверх расслабленными ногами. Целесообразно выполнять неизменный комплекс силовых упражнений довольно длительное время, варьируя лишь величину отягощений и число повторений. Комплекс сменяют 1 раз в 2-6 недель. У начинающих 3 занятия в неделю силовыми упражнениями дают наилучший эффект. Упражнения, воздействующие на отдельные группы мышц, можно применять чаще. Основные средства для развития силы: упражнения со штангой, спортивно-вспомогательная гимнастика с отягощениями и сопротивлением [2, 24].

Развитие выносливости. Для развития выносливости у квалифицированных боксеров используют медленный бег продолжительностью 2-8 мин. Постепенно продолжительность бега умеренной интенсивности доводится до 30 мин. Для развития выносливости

рекомендуется также бег со скоростью 50-60% максимальной скорости на 30 м с ходу. Такая умеренная нагрузка способствует развитию общей выносливости.

Для развития выносливости применяются игры с высокими требованиями к координации движений, элементы спортивной гимнастики, акробатики. Воспитание выносливости осуществляется параллельно с воспитанием волевых качеств (трудолюбия, готовности переносить большие нагрузки, ощущение утомления). Основной метод: равномерное непрерывное упражнение. Для воспитания общей выносливости наиболее оптимальны бег умеренной и переменной интенсивности, лыжные кроссы и т.п. [6].

Развитие координации движений. Основной путь в развитии координационных способностей - овладение разнообразными двигательными умениями и навыками. Обогащение двигательными навыками должно происходить непрерывно. Если на каком-то этапе тренировок не запланировано овладение новыми движениями, то и тогда необходимо время от времени предлагать занимающимся выполнить неизвестные упражнения. Такие упражнения не обязательно выучивать в совершенстве. В тренировки их включают в день, отведенный для активного отдыха. Применяются также упражнения, в которых требуется мгновенное реагирование на внезапно меняющуюся обстановку. Упражнения для развития координационных способностей выполняются, когда обучающийся не утомлен, с интервалами отдыха, позволяющими относительно полно восстановиться. [1].

Развитие двигательных качеств носит по возможности комплексный характер, различные по своей направленности и характеру упражнения должны между собой методически правильно сочетаться. Особое значение при этом имеют упражнения, направленные на развитие быстроты во всех ее проявлениях. Относительно высоким должен быть уровень общей выносливости и ловкости. Специальным развитием силы

квалифицированного боксера заниматься не следует, так как она в достаточной степени развивается другими упражнениями.

Следует подчеркнуть, что осуществление высокого уровня физической подготовленности боксера возможно лишь при сочетании занятий в зале с занятиями на открытом воздухе. Места для занятий боксом должны быть снабжены разнообразным спортивным инвентарем. Тренеры по боксу должны хорошо знать особенности и методику преподавания различных вспомогательных упражнений [21].

Таким образом, как мы видим «физическая предсоревновательная подготовка боксеров имеет важное значение для достижения высоких результатов. При построении тренировочного процесса предсоревновательной подготовки боксеров групп совершенствования спортивного мастерства, тренеры зачастую руководствуются рекомендациями, разработанными для высококвалифицированных боксеров, делая лишь некоторую коррекцию [17].

Глава 2. Методы и организация исследования

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач применялись следующие методы:

1. Теоретический анализ и обобщение научной и научно-методической литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Тестирование;
6. Педагогический эксперимент;
7. Методы математико-статистической обработки.

Теоретическому анализу и обобщению подвергалась научная и учебно-методическая литература по изучаемой проблеме – предсоревновательная подготовка боксёров, определяющая в частности содержание, построение тренировочного процесса и требования к уровню физической подготовленности боксёров, а также источники по теории и методике спортивно-педагогических исследований. Это позволило выяснить степень разработанности проблемы и определить содержание и структуру предсоревновательной подготовки боксёров.

Педагогическое наблюдение осуществлялось для выявления содержания и методики тренировочных занятий в тренировочной группе 1-го года обучения.

Тестирование осуществлялось при помощи следующих тестов, проведенных до и после педагогического эксперимента: 1) бег 30 метров; 2) челночный бег 3×10 м, 3) прыжок в длину с места 4) 6-минутный бег; 5) подтягивание из виса на перекладине; 6) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, прыжки на скакалке, «Боксерские удары».

Основной целью педагогического эксперимента являлось выявление эффективности методики предсоревновательной подготовки боксеров. Эксперимент длился 3 месяца (с января 2019 года по март 2019 года).

Педагогический эксперимент позволил проследить динамику показателей физической подготовленности боксеров. В исследовании принимали участие боксеры тренировочной группы 1 года обучения (10 человек), занимающиеся в МБУ СШОР по боксу г. Белгорода. Занятия в группе проводились 5 раз в неделю и имели продолжительность 2 часа.

Методы математико-статистической обработки экспериментальных данных осуществлялись при помощи компьютерной программы Microsoft Excel. Основные из них: определение среднего арифметического (\bar{X}), среднего прироста (d), t - критерия Стьюдента.

С целью определения эффективности экспериментальной методики устанавливалась достоверность различий величины изучаемых признаков до и после эксперимента по t -критерию Стьюдента по формуле:

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

По таблице Стьюдента определить достоверность различий. Для этого полученное значение (t) сравнивается с граничным при 50% уровне значений ($t_{0,05}$) при числе степеней свободы $f=n_1 + n_2 - 2$. если окажется, что полученное в эксперименте t больше граничного значения ($t_{0,05}$), то различия между средним арифметическим двух групп считаются достоверными при 5% уровне значимости, и наоборот, в случае, когда полученное t меньше граничного значения ($t_{0,05}$), считается, что различия недостоверны и разница в среднеарифметических показателях групп имеет случайный характер.

2.2. Организация исследования

Исследование было организовано в три этапа, характеристика которых представлена в табл. 2.1.

Общая характеристика организации исследования

Этапы исследования и сроки их выполнения	Содержание работы	Методы исследования
1. январь 2018 – июнь 2018 гг.	Сбор предварительной информации о состоянии проблемы, разработка программы экспериментальной методики	1. Анализ и обобщение данных литературных источников и документальных материалов. 2. Педагогическое наблюдение.
2. январь 2019 – март 2019 гг.	Проведение педагогического эксперимента	1. Анализ и обобщение данных литературных источников и документальных материалов. 2. Педагогическое наблюдение. 3. Тестирование. 4. Формирующий эксперимент.
3. апрель – май 2019 гг.	Обработка и анализ результатов эксперимента, разработка выводов, оформление работы.	1. Анализ и обобщение данных литературных источников и документальных материалов. 2. Методы математической статистики.

Глава 3. Характеристика экспериментальной методики и результаты исследования

3.1. Результаты предварительного исследования и методика предсоревновательной подготовки боксеров тренировочной группы 1 года обучения

Основными средствами предсоревновательной подготовки боксеров массовых разрядов являются общеподготовительные упражнения, специально-подготовительные упражнения и соревновательные упражнения.

Во время подготовительного периода с сентября по ноябрь проводилось наблюдение и анализ тренировочных занятий в тренировочной группе 1-го года обучения. В результате проведения педагогического наблюдения и анализа было выявлено, что в содержание методики предсоревновательной подготовки боксеров тренировочной группы 1-го года обучения на общую физическую подготовку отводится 40% от общего объема тренировочной нагрузки, на специальную физическую подготовку 30% и технико-тактическую подготовку 30%.

В декабре во время проведения первенства СШОР по боксу были проведены соревнования, по результатам которых 3 боксера экспериментальной группы выиграли бой, 7 спортсменов проиграли.

В рамках подготовительного периода с января по март 2019 г. в методику предсоревновательной подготовки были внесены изменения: на общую физическую подготовку было выделено 20% от общего объема тренировочной нагрузки, на специальную физическую подготовку 50% и на технико-тактическую подготовку 30%.

Подготовительный период в экспериментальной группе делился на 2 этапа: общеподготовительный (2 месяца) и специально-подготовительный (1 месяц). В экспериментальной группе использовались разработанные

комплексы упражнений для развития физических качеств боксеров (табл. 3.1).

Таблица 3.1.

Комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, разработанные для экспериментальной группы

Физическое качество	Комплекс упражнений	Дозировка
1. Быстрота	1) – бег с максимальной скоростью;	30 сек.
	– активный отдых: упражнения на расслабление, ходьба;	2 мин.
	– бег с максимальной скоростью;	30 сек.
	– активный отдых;	1,5 мин.
	– бег с максимальной скоростью;	30 сек.
	– активный отдых;	1 мин.
	– бег с максимальной скоростью;	30 сек.
	– активный отдых;	30 сек.
	– бег с максимальной скоростью;	30 сек.
	Выполняется 2 серии. Отдых между сериями 5 минут.	
2) Нанесение серии ударов по боксерскому мешку с максимальной силой и частотой.	– работа максимальной интенсивности;	10 сек.
	– активный отдых: упражнения на расслабление, ходьба;	30 сек.
	– имитация защит туловищем, передвижения;	1 мин.

	– пассивный отдых;	30 сек.
	– работа максимальной интенсивности;	10 сек.
	– активный отдых: упражнения на расслабление, ходьба;	30 сек.
	– имитация защит туловищем, передвижения;	1 мин.
	– пассивный отдых;	30 сек.
	– работа максимальной интенсивности;	10 сек.
	– активный отдых: упражнения на расслабление, ходьба;	30 сек.
	– имитация защит туловищем, передвижения;	1 мин.
	– пассивный отдых;	30 сек.
	– работа максимальной интенсивности;	10 сек.
	– активный отдых: упражнения на расслабление, ходьба;	30 сек.
	– имитация защит туловищем, передвижения;	1 мин.
	– пассивный отдых;	30 сек.
	– работа максимальной интенсивности;	10 сек.
		Выполняется 2 серии. Отдых между сериями 4 минуты.
2. Скоростно-силовые способности	3) И.П. – стоя, штанга перед грудью. Толчок штанги от груди;	15 – 20 раз
	И.П. – стоя. Прыжки с высоким	15 – 20 раз

	<p>подниманием бедра;</p> <p>И.П. – упор лежа. Отжимание от пола с хлопками перед грудью;</p> <p>И.П. – стоя с гантелями в руках. Выпрыгивания с ударами;</p> <p>И.П. – стоя со штангой на плечах. Восхождение на гимнастическую скамейку;</p> <p>И.П. – стоя с гантелями в руках. Нанесение ударов по боксерскому снаряду.</p> <p>Упражнения выполняются с максимальной скоростью и частотой. Вес отягощений незначительный.</p> <p>4) И.П. – стоя, набивной мяч перед грудью. Бросок вперед;</p> <p>И.П. – стоя, набивной мяч за головой. Бросок вперед-вверх;</p> <p>И.П. – стоя, набивной мяч в одной руке. Бросок в сторону (имитация бокового удара);</p> <p>И.П. – наклон вперед, набивной мяч внизу. Бросок вперед-вверх;</p> <p>И.П. – лежа на спине, набивной мяч у груди. Бросок вверх;</p> <p>И.П. – сидя, ноги врозь, набивной мяч перед грудью. Бросок вперед-вверх;</p> <p>И.П. – лежа на животе прогнувшись,</p>	<p>15 раз</p> <p>20 раз</p> <p>15 сек.</p> <p>15 сек.</p> <p>Выполняется 2 серии. Отдых между упражнениями 1,5 мин., между сериями 3 мин.</p> <p>10-12 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>6-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>6-10 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>5-6 раз</p>
--	--	--

3. Сила	<p>мяч за головой. Бросок вперед.</p> <p>5) И.П. – сидя. Жим штанги из-за головы широким хватом;</p> <p>И.П. – сидя на наклонной скамье под углом 45°, хват средний. Жим штанги;</p> <p>И.П. – стоя. Перенос гири (диска штанги) через голову в стороны выпрямленными руками;</p> <p>И.П. – стоя, со штангой на плечах. Повороты в стороны.</p> <p>И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук.</p> <p>И.П. – стоя с наклоном вперед. Тяга штанги к паху;</p> <p>И.П. – ноги закреплены на наклонной доске, руки за головой. Подъем туловища к ногам с поворотом.</p> <p>6) И.П. – лежа. Жим штанги широким хватом;</p> <p>И.П. – лежа. Жим штанги</p>	<p>Выполняется 2 серии. Отдых между упражнениями 1 мин., между сериями 3 мин.</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>10-12 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>10-12 раз</p> <p>Выполняется 3 серии. Отдых между упражнениями 2 мин., между сериями 4 мин.</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p>
---------	--	---

4. Выносливость	<p>нормальным хватом;</p> <p>И.П. – стоя со штангой. Подъем штанги (на бицепс);</p> <p>И.П. – стоя с гантелями. Поднимание гантелей (на бицепс);</p> <p>И.П. – лежа на спине у гимнастической лестницы, ноги закреплены. Подъем туловища;</p> <p>И.П. – упор на брусьях. Сгибание и разгибание рук;</p> <p>Подтягивание на высокой перекладине из виса;</p> <p>Подтягивание на высокой перекладине широким хватом за голову.</p> <p>7) Нанесение серий ударов по боксерскому снаряду.</p> <ul style="list-style-type: none"> – работа максимальной интенсивности; – активный отдых (ходьба); – работа максимальной интенсивности; – активный отдых (ходьба); – работа максимальной интенсивности; 	<p>10 раз</p> <p>12 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-12 раз</p> <p>5-10 раз</p> <p>5-8 раз</p> <p>Выполняется 3 серии. Отдых между упражнениями 2 мин., между сериями 4 мин.</p>
-----------------	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> – пассивный отдых; – имитация защиты, шаги в стороны, челночные передвижения; – пассивный отдых. <p>8) На боксерском снаряде – мешке выполняется повторно-интервальная работа при чередовании режимов:</p> <ul style="list-style-type: none"> – взрывной режим; – нормальный режим. <p>9) Бег умеренной интенсивности, ускорение 30 метров.</p>	
--	---	--

В начале общеподготовительного этапа использовались средства, втягивающего характера: медленный бег, спортивные игры, большое количество общеразвивающих упражнений малой интенсивности. Затем в тренировочный процесс включался комплекс упражнений 9, направленный на развитие выносливости и комплексы упражнений 5 и 6, направленные на развитие силовых качеств. Данные комплексы упражнений сочетались со спортивными играми. Игры ставились как в начале, так и в конце тренировки. Так же комплексы упражнений могли сочетаться и между собой, учитывая их направленность на развитие физических качеств: быстроты, силы и выносливости. Вначале тренировки давались комплексы на развитие быстроты, затем силы и выносливости.

Во второй половине общеподготовительного этапа дополнительно включаются комплексы упражнений 1, 3, 4, направленные на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, они также сочетались со спортивными играми и комплексами упражнений 5, 6, 7, и 9.

На специально-подготовительном этапе добавляются комплексы упражнений 2, направленный на развитие скоростных качеств и комплекс упражнений 8, направленный на развитие специальной выносливости.

3.2. Результаты исследования

Для выявления эффективности разработанной методики предсоревновательной подготовки боксеров тренировочной группы 1-го года обучения было проведено тестирование до и после проведения педагогического эксперимента.

Результаты исходного и итогового тестирования экспериментальной группы представлены в таблице 3.2.

Таблица 3.2

Сравнительные результаты тестирования
общефизической подготовленности боксеров

Тесты	Этапы тестирования	$X \pm m$	t	p
Бег 30 м, с	исходное	6,4±0,2	2,28	p<0,05
	итоговое	5,5±0,3		
Челночный бег 3×10 м, с	исходное	9,2±0,15	2,32	p<0,05
	итоговое	8,9±0,1		
Прыжок в длину с места, см	исходное	204,8±4,1	3,2	p<0,05
	итоговое	216,8±3,9		
6-минутный бег, м	исходное	1075,1 ±9,4	2,5	p<0,05
	итоговое	1154,6 ±8,5		
Подтягивание, раз	исходное	10,1±0,7	2,78	p<0,05
	итоговое	13,9±0,3		
Сгибание разгибание рук в упоре лежа, раз	исходное	38,4±1,5	3,3	p<0,01
	итоговое	45,2±1,2		

Анализ полученных результатов тестирования общефизической подготовленности боксеров экспериментальной группы, позволил определить прирост результатов во всех тестовых упражнениях.

По результатам теста «Бег 30 м» прирост составил 0,9 с, выявлено достоверное улучшение показателей, так как $t_{расч.}=2.28 > t_{гр.}=2.26$ на уровне значимости $p < 0,05$.

По результатам челночного бега 3×10 м прирост составил 0,3 с, выявлено достоверное улучшение показателей, так как $t_{расч.}=2.32 > t_{гр.}=2.26$ на уровне значимости $p < 0,05$.

По итоговым результатам теста «Прыжок в длину с места» прирост составил 12 см, наблюдается достоверный прирост показателей, так как $t_{расч.}=3,2 > t_{гр.}=2,26$ на уровне значимости $p < 0,05$.

По результатам теста «6-минутный бег» прирост составил 79,5 м, выявлено достоверное улучшение показателей, так как $t_{расч.}=2.5 > t_{гр.}=2.26$ на уровне значимости $p < 0,05$.

Проведение до и после эксперимента контрольного испытания «подтягивание из виса» выявило достоверный прирост показателей на 3,8 раза, так как $t_{расч.}=2,78 > t_{гр.}=2,26$ на уровне значимости $p < 0,05$.

Результаты контрольного испытания «Сгибание - разгибание рук в упоре лежа за 1 мин» выявили следующие изменения: прирост составил 6,8 раз, наблюдается достоверный прирост показателей, так как $t_{расч.}=3,3 > t_{гр.}=3,25$ на уровне значимости $p < 0,01$.

Анализ полученных результатов тестирования специальной физической подготовленности боксеров экспериментальной группы, позволил определить прирост результатов также во всех тестовых упражнениях (табл. 3.3, 3.4).

Таблица 3.3

Сравнительные результаты тестирования
специальной физической подготовленности боксеров

Тест	Этапы	Экспериментальная группа	
		за 1-ю мин. $X \pm m$	за 2-ю мин. $X \pm m$
Прыжки со скакалкой, кол-во раз	до эксперимента	122,8 $\pm 1,9$	102 $\pm 2,2$
	после эксперимента	128,4 $\pm 1,6$	118,8 $\pm 1,9$
t		2,35	3,4
p		$p < 0,05$	$p < 0,01$

Таблица 3.4

Сравнительные результаты тестирования
специальной физической подготовленности боксеров

Тест	Этапы	Экспериментальная группа	
		за первые 30 с. $X \pm m$	за четвертые 30 с. $X \pm m$
«Боксерские удары», кол-во раз	до эксперимента	112,7 $\pm 1,9$	75,5 $\pm 1,1$
	после эксперимента	113,0 $\pm 1,9$	97,8 $\pm 1,7$
t		0,26	2,4
p		$p > 0,05$	$p < 0,05$

Прыжки со скалкой позволяли нам определить специальную выносливость боксера в работе ног. Регистрировались максимальная частота прыжка со скалкой и изменения этой частоты на протяжении 2 минутной

работы. Сравнивались 1 и 2 минуты, разница результатов. Разница результатов до эксперимента составила 20,8 прыжков, после эксперимента 9,6 прыжков, что свидетельствует о повышении уровня специальной выносливости ног боксера.

По итоговым результатам теста «Прыжки со скакалкой» за 1-ю мин. выполнения прирост составил 5,6 прыжков, наблюдается достоверный прирост показателей, так как $t_{расч.}=2,35 > t_{гр.}=2,26$ на уровне значимости $p < 0,05$. Прирост результатов выполнения данного теста за 2-ю мин. составил 16,8 прыжков, наблюдается достоверный прирост показателей, так как $t_{расч.}=3,4 > t_{гр.}=3,25$ на уровне значимости $p < 0,01$.

Проведение до и после эксперимента контрольного испытания «Боксерские удары» позволяли нам определить специальную выносливость боксера в работе рук. Регистрировались максимальная частота ударов по мешку в течение 2 мин. и изменения этой частоты на протяжении первых 30с и четвертых 30 с работы и сравнивалась разница данных результатов. Разница результатов до эксперимента составила 37,2 удара, после эксперимента 15,2 удара, что свидетельствует о повышении уровня специальной выносливости рук боксера.

По итоговым результатам теста «Боксерские удары» за первые 30с . выполнения теста прирост составил всего лишь 0,3 удара, поэтому достоверный прирост показателей не выявлен, так как $t_{расч.}=0,26 < t_{гр.}=2,26$ на уровне значимости $p < 0,05$. Прирост результатов выполнения данного теста за четвертые 30 с. составил 22,3 удара, наблюдается достоверный прирост показателей, так как $t_{расч.}=2,4 > t_{гр.}=2,26$ на уровне значимости $p < 0,05$.

По окончании эксперимента в апреле были проведены внутришкольные соревнования, по результатам которых 6 боксеров экспериментальной группы выиграли бой, 4 спортсмена проиграли.

Выводы

1. Проанализировав научно-методическую литературу, мы выяснили, что в настоящее время недостаточно научно обоснованных программ, методических разработок, в частности использования средств физической подготовки в подготовительном периоде тренировочного процесса боксеров тренировочной группы 1-го года обучения.

2. В результате проведения педагогического наблюдения и анализа в период первого подготовительного периода (сентябрь – ноябрь) было выявлено, что в содержание методики предсоревновательной подготовки боксеров тренировочной группы 1-го года обучения на общую физическую подготовку отводится 40% от общего объема тренировочной нагрузки, на специальную физическую подготовку 30% и технико-тактическую подготовку 30%.

3. В рамках второго подготовительного периода (январь- март) в методику предсоревновательной подготовки были внесены изменения: на общую физическую подготовку было выделено 20% от общего объема тренировочной нагрузки, на специальную физическую подготовку 50% и на технико-тактическую подготовку 30%.

4. Анализ полученных данных выявил, достоверность прироста показателей в экспериментальной группе по следующим тестам: бег 30 м ($p<0,05$), челночный бег 3×10 м ($p<0,05$), прыжок в длину с места ($p<0,05$), 6 - минутный бег ($p<0,05$), подтягивание ($p<0,05$), сгибание разгибание рук в упоре лежа ($p<0,01$), прыжки со скакалкой за 2-ю мин ($p<0,01$), «Боксерские удары» за четвертые 30 с. ($p<0,05$).

5. Результаты соревнований также выявили положительное влияние экспериментальной методики, так боксеры экспериментальной группы до эксперимента выиграли 3 боя, 7 боксеров проиграли. После эксперимента были проведены внутри школьные соревнования, по результатам которых 6 боксеров экспериментальной группы выиграли бой, 4 спортсмена проиграли.

Список использованной литературы

1. Арсланьян М., Некоторые вопросы начальной подготовки по боксу 12-13 летних подростков. Теория практика физической культуры. 1978, №4 с. 15.
2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте - М.: Физкультура и спорт, 1977,-214 с.
3. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988,-326 с.
4. Градополов К. В., Дегтярев И. П. Друзья встречаются на ринге - М.: Физкультура и спорт, 1972, 79-101 с.
5. Дегтярев И. П., Киселев В. А., Черемисинов В. Н. Некоторые пути повышения специальной выносливости боксера // Бокс: Ежегодник-М.: Физкультура и спорт, 1980, 8-9 с.
6. Дегтярев И. П., Мартиросов Э. Г., Кийзбаев М. С. Совершенствование специальной физической подготовленности боксеров - юношей // Бокс: Ежегодник - М.: Физкультура и спорт, 1984, 21-22 с.
7. Джероян Г., Худатов Н Предсоревновательная подготовка боксеров - М.: Физкультура и спорт, 1971, 148 с.
8. Донской Д. Д., Зациорский В. Н. Биомеханика: Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 1979, 254 с.
9. Макеев Г. И., Никифоров Ю. Б. Модельные характеристики тренировочных нагрузок и подготовленности боксеров // Бокс: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1983г.,51-52 с.
10. Матвеев М. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999,-320 с.
11. Никифоров Ю.Б., Викторов И.Б. Построение и планирование тренировки в боксе – М.: Физкультура и спорт, 1984 –213. с.
12. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера - М.:ООО Издательство Астрель: ООО Издательство АСТ, 2003,360-565 с.

13. Остьянов В. Н., Гайдамак И. И. Бокс. - Киев: Олимпийская литература, 2001, 102-130 с.
14. Петров П.К. Курсовые и выпускные квалификационные работы по физической культуре. – М: издательство ВЛАДОС- ПРЕСС, 2002. - 112с.
15. Петров П.К. Математико-статистическая обработка и графическое представление результатов педагогических исследований с использованием информационных технологий : учеб. пособие / П. К. Петров, М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВО "Удмуртский государственный университет". - 2-е изд., испр. и доп. - Ижевск : Удмуртский университет, 2016. – 174 с.
16. Платонов В.Н., Булатов М.Н. Физическая подготовка спортсмена. - К.: Олимпийская литература, 1995,-320с.
17. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 1997,-584 с.
18. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986,-288 с.
19. Рябинин С.П., Шумилин А.П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах. Красноярск: институт естественных и гуманитарных наук СФУ, 2007. - 153 с.
20. Сагат Ной Коклам. Поединок в тайландском боксе. – Ростов-н/Д: «Феникс» 2012. -110 с.
21. Суслов Ф.П. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001 – 480с.
22. Суслов Ф. П., Холодов Ж. К. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва-М.: 1997, 144-210, 284-300с.
23. Спортивная физиология. Учебник для ИФК // Под общ. Ред. Я. М. Коца - М.: Физкультура и спорт, - 1986.-239с.

24. Теория и методика физической культуры; Учебник / Под ред. Ю. Ф. Курамшина - СПб., 2003.
25. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденный приказом министра спорта РФ №348 от 16.04.2018.
26. Филимонов В. И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. М.: «ИНСАН», 2000. – 432 с.
27. Филимонов В.И., Вартаков Г. М., Вебер Ю. Б. Общие основы силовой и функциональной подготовки в боксе: Метод. Рекоменд., - Грозный, 1989г.-30 с.
28. Филин В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин - М.: Физкультура и спорт, 1980. – 225 с.
29. Фомин Н.А. Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 1972. - 212с.
30. Фомин Н.А. Физиология человека. Учебное пособие для студентов фак. Физ. культуры пед. ин-ов.-2-е изд. доп. и переработ.-М.: Просвещение, 1992.- 318 с.
31. Черняк А., Мокеев Г., Никифоров Ю. Методика планирования предсоревновательной подготовки боксеров // Бокс: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1981, 12-16 с.