

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ПРОЧНОСТИ И ВАРИАТИВНОСТИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ 15-17 ЛЕТ

Ю.М. Александров - аспирант
Ульяновский государственный педагогический университет
им. И.Н. Ульянова,
г. Ульяновск

METHODOLOGY OF DURABILITY AND VARIABILITY FORMATION OF QUALIFIED BOXERS' (15-17 YEARS OLD) MOTOR SKILLS

Y.M. Alexandrov – post-graduate student
Ulyanovsk State Pedagogical University,
Ulyanovsk

e-mail: elena_funina@mail.ru

Ключевые слова: бокс, юноши 15-17 лет, спортивная подготовка, педагогический эксперимент.

Аннотация. Анализ разнообразных подходов, направленных на совершенствование спортивной подготовки боксёров, свидетельствует об актуальности данной проблемы. В статье предлагается концепция повышения результативности соревновательной деятельности единоборцев путём усиления внимания к формированию прочности и вариативности двигательного действия.

Методы: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогический эксперимент, тестирование, статистическая обработка данных.

Материалы. Прочно сформированный двигательный навык способствует лучшей ориентировке в пространственно-временных и пространственно-силовых характеристиках используемых технических приемов; позволяет уделять больше внимания оценке поведения противника на ринге. Способность к вариативности используемых технических приемов значительно повышает способность боксера к своевременному изменению темпа и ритма двигательных действий в ходе взаимодействия с соперником; проведению результативного атакующего приема в стрессовой ситуации, на фоне утомления. Благодаря формированию прочности и вариативности двигательных навыков обеспечивается рост спортивного мастерства, уверенность в себе, улучшается психо-эмоциональное состояние.

Результаты. Экспериментальные данные подтвердили эффективность предложенного направления, реализация которого обусловила увеличение показателей тренированности, обеспечивающее значительно большее количество точных, прицельных ударных действий, финтов, защитных приёмов, повышение физической подготовленности, а также других показателей, характеризующих рост спортивного мастерства единоборцев.

Методика формирования прочности и вариативности двигательных навыков детерминирует повышение значимости словесных методов обучения и тренировки, использование которых в рациональном сочетании с наглядными и практическими, стимулирует мыслительную и двигательную активность спортсменов.

Заключение. В данной статье рассматриваются новые подходы к методике формирования двигательного навыка, использование которых способствует возникновению нового импульса к поиску ориентированных методов и методических приемов спортивной подготовки квалифицированных боксеров.

Keywords: *boxing, 15-17 years old teen-agers, sports training, pedagogical experiment.*

Annotation. *The analysis of different approaches, aimed at boxers' sports training improvement, shows the urgency of this problem. The article describes the concept of effectiveness increase of the athletes' competitive activity, paying much attention to durability and variability of motor actions.*

Research methods: scientific-methodical literature analysis and summarizing, pedagogical experiment, testing, statistical data processing.

Materials. Firmly formed motor skill provides better orientation in the spatio-temporal and spatio- power characteristics of the used techniques; allows to pay more attention to the opponent's behavior assess on the ring. An ability to vary the used techniques significantly improves a boxer's ability to change tempo and rhythm of motor actions timely while interacting with an opponent; provides a successful onrushing technique in a stressful situation, in case of weariness. Owing to durability and variability formation of the motor skills, sportsmanship, self-confidence, and psycho-emotional state improve.

Results. Experimental data confirmed the effectiveness of the proposed direction, the implementation of which has led to an increase in indices of fitness, providing significantly more accurate, targeted strikes, feints, defensive techniques, physical fitness improvement and other indices which characterize athletes' sportsmanship improvement. The methodology of durability and variability of motor skills formation determines the importante increase of verbal methods of teaching and training. The use of these methods in a rational combination with visual and practical methods stimulates the athletes' mental and motor activity.

Conclusion. The article is about new approaches to the methodology of motor skill formation, the use of which provides a new impulse to the search of oriented methods and methodical techniques of qualified boxers' sports training.

Введение. Рост спортивного мастерства в боксе обусловлен разносторонней, максимально отражающей особенности данного вида спорта, физической подготовкой как базиса для проявления индивидуальных возможностей при усвоении техники атакующих и защитных действий, а также формирования тактических приемов, определяющих результативность соревновательной деятельности. Общефизическая подготовка единоборцев включает упражнения из многих видов спорта, начиная от кроссов, легкоатлетического бега, спортивных игр, гимнастики и др., в определенном сочетании со специальными средствами, направленными на усвоение техники двигательных действий, составляющих основное содержание бокса. Это требует большого количества времени, увеличивает объем тренировочной нагрузки. Поиск путей рациональной организации процесса спортивной подготовки привел к пониманию необходимости сокращения объема мышечной работы, так как чрезмерные тренировочные нагрузки оказывают отрицательное воздействие на психо-эмоциональное и функциональное состояние. Как отмечают В.И. Филимонов, 2000; П.Ю. Галкин, 2000; А.Г. Ширяев, 2002; И.С. Колесник, 2010 и др., другим существенным недостатком системы спортивной подготовки боксеров является однообразный подход к организации тренировочного процесса, не направленного на реализацию личностно-ориентированного подхода. Это обусловило ограничение разновидностей тактических приемов; неспособность единоборцев высокого уровня спортивного мастерства к выбору тактики, адекватной манере ведения боксерского поединка противника. Кроме того, значительное увеличение объема тренировочной нагрузки и проведение занятий по единому плану снижает психо-эмоциональный настрой, что негативно сказывается на остроте восприятия двигательных действий, понимании сущности каждого технического приема; ухудшении внимания и затрудняет восприятие момента начала атаки противником.

Целью данной работы является теоретическое и методологическое обоснование необходимости использования методики спортивной подготовки боксеров, направленной на формирование прочности и вариативности двигательного навыка.

Задачи:

1. Разработать методику формирования прочности и вариативности двигательного навыка у квалифицированных боксеров, способствующую повышению эффективности соревновательной деятельности.

2. Проверить эффективность данной методики в процессе педагогического эксперимента.

Методы: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогический эксперимент, тестирование, статистическая обработка данных.

Наиболее распространенный подход к организации и проведению тренировочного процесса путем постоянного увеличения объема мышечной работы обуславливает значительные траты времени, нервно-мышечной энергии, приводит к отсеву большого количества одаренных спортсменов [3, 4, 7, 8]. Быстрая утомляемость, снижение реакции на опасность, степени самообладания в экстремальных ситуациях - наиболее частые проявления последствий большого объема тренировочной нагрузки, превышающей адаптационные возможности организма. Творчески мыслящие тренеры понимают значимость индивидуального подхода к спортсменам, выявления особенностей кинезиологического потенциала каждого боксера, определяющих величину и интенсивность мышечной нагрузки; выбор заданий, обеспечивающих прирост недостаточно сформированных двигательных-координационных качеств, а также других параметров, необходимых для роста спортивного мастерства.

Однако анализ специальной литературы свидетельствует о недооценке высококвалифицированными боксерами и их наставниками значимости формирования прочности и вариативности двигательного навыка как основы стабильности и надежности проведения результативных атакующих приемов. Обобщение соревновательного опыта высококвалифицированных боксеров, материалы наших собственных исследований показали, что закрепление двигательного навыка до стадии прочности способствует возникновению легкости и свободы двигательных действий, увеличению амплитуды, экономичности движений. Упрочение двигательного навыка позволяет боксеру лучше ориентироваться в пространственно-временных и пространственно-силовых характеристиках технических приемов; больше уделять внимания для оценки поведения противника на ринге, выявлять особенности выполнения атакующих и защитных действий.

Результаты исследования и их обсуждение. Вариативность двигательного навыка значительно повышает способность боксера к своевременному изменению темпа и ритма движений в процессе взаимодействия с противником; проведению результативного атакующего приема в стрессовой ситуации, на фоне утомления. Благодаря формированию прочности и вариативности двигательных навыков обеспечивается рост спортивного мастерства, уверенность в себе, улучшается психо-эмоциональное состояние.

Разработанная нами методика формирования прочности и вариативности двигательных навыков включает в свое содержание средства, применение которых обеспечивает упрочение навыка и повышение его вариативности; группу методов и методических приемов, направленных на достижение прочности и изменчивости навыка в сложных условиях высокодинамичного боксерского поединка. Важным структурным компонентом методики являются критерии оценки эффективности соревновательной деятельности как результата сформированности прочности и вариативности двигательных навыков.

Усвоение прочного навыка дает возможность боксеру при проведении атаки оценивать вероятность ответного удара, прогнозировать способ его выполнения, пространственно-временные и пространственно-силовые параметры. Последовательность упрочения двигательного навыка достигается:

- выполнением ударных действий с использованием боксерских снарядов (груши, боксерского мешка и др.). Эффективность упражнений с боксерским мешком значительно

повышается, если ударные действия наносить в обозначенные на данном снаряде места. С этой целью целесообразно на боксерский мешок нанести изображение тела человека до пояса со схематичным обозначением внутренних органов, куда можно наносить атакующие удары, учетом возможности изменения техники в процессе взаимодействия с противником в зависимости от его роста-весовых показателей, темперамента, используемых приемов, темпа поединка и т.д. Особенности ведения боя соперником, предпочтительные дистанции и способы передвижения обуславливают изменения техники выполнения ударного действия. Его можно нанести с ближней или дальней дистанции, применяя различные удары.

По мере упрочения двигательного навыка и повышения его вариативности боксер лучше контролирует направление удара. В зависимости от ситуации на ринге прямой удар в голову снизу несколько меняет свою траекторию и занимает среднее положение между прямым ударом и ударом снизу. Это актуализирует использование упражнений, выполняемых с партнерами разного роста и веса; одновременно с двумя - тремя партнерами с различным соотношением роста-весовых показателей и манерой ведения поединка; со сменой темпа и ритма двигательных действий; с увеличением скорости движений к концу раунда и т.д.

В боксе эффективность соревновательной деятельности детерминирована способностью к различному сочетанию движений верхними и нижними конечностями. Спортсмен с прочно сформированным навыком и его высокой вариативностью, широко использует разнообразное сочетание атакующих действий с изменением положения туловища (расположение веса тела на двух ногах или одной, стоящей сзади или спереди; с шагом одной ноги вперед или назад, выпадом вперед или вперед – в сторону, скачком вперед и т.д.). Это обуславливает необходимость использования в тренировочном процессе всех известных способов выполнения каждого атакующего и защитного действия в их разнообразном сочетании, а также конструирования новых, чередуя формы их применения: атакующую, ответную, встречную; применяя уклоны, отклоны, наклоны, приседания, финты. Данные двигательные действия, их связки и соединения выполняются в начале основной части тренировочного занятия; после завершения значительной скоростно-силовой нагрузки; в конце основной части на фоне утомления; с партнерами разной квалификации, опытом соревновательной деятельности, степенью приобретения спортивной формы.

Наиболее распространенными в боксе являются прямые удары в голову и туловище, выполняемые на месте, в движении, с наклоном влево и вправо, с шагом вперед и наклоном вперед-вправо (или влево), назад-влево (или вправо) и т.д. Удары в голову и туловище различаются по точкам нанесения: в челюсть, нос, в туловище, по печени, в солнечное сплетение и др. Прочность и вариативность двигательного навыка позволяет спортсмену прогнозировать направление и силу ударного действия, своевременно применять разнообразные способы защиты уклонами, отклонами, руками, передвижением и т.д.

Прочность и вариативность двигательного навыка достигается выполнением следующих упражнений:

- при проведении партнером прямого удара в голову подготовить контрприем с использованием не менее трех защитных приемов;
- при атаке с применением прямого удара в правый висок, защитить себя: уклоном влево, приседанием и шагом назад, с последующей контратакой;
- прямой удар левой рукой партнера в голову нейтрализовать уклоном, шагом вправо (или влево), защитой рукой и скачком вперед нанести встречный удар;
- при прямом ударе в голову выполнить: уклон, защиту рукой, передвижение влево и контратакующий прямой удар в туловище;
- прямой атакующий удар в солнечное сплетение со стороны партнера требует удара уклоном, шага влево, удара правой рукой и быстрым переводом правой рукой прямого удара в голову.

Изменчивость двигательного навыка достигается использованием во время прямого удара в голову или в туловище разных вариантов выполнения атакующего приема: длинного и короткого ударного действия; с большим наклоном туловища, с места, с шагом вперед,

скачком, с применением ложного движения, с ускорением в завершающей фазе удара, после маневрирования с выполнением разведывательных действий; с изменением двигательного ритма и т.д.

Важным компонентом методики формирования прочности и вариативности двигательного навыка являются методы обучения и тренировки, а также методические приемы. В процессе спортивной подготовки боксеров используются все основные группы методов обучения атакующим и защитным действиям, а также другим элементам, составляющим содержание соревновательной деятельности единоборцев: способам передвижения, применению дистанций, маневрированию с учетом сложности поединка и т.д. Идеальный показ усваиваемого технического действия имеет большое значение лишь при разъяснении его роли и места среди других ударных и защитных приемов; условий, обеспечивающих его эффективность; факторов, повышающих результативность его использования; возможностей проявления индивидуальности при выполнении.

Подход к выбору и применению словесных методов обучения и тренировки обусловлен концептуальным положением о единстве сознания и деятельности, выдвинутым А.Н. Леонтьевым, 1983, показывающим, что содержание и характер деятельности определяется сознанием, которое совершенствуется, углубляется и конкретизируется в ходе выполнения основных действий и его деталей. При этом большое значение имеет сознательная постановка задач, реализация которых способствует повышению технической подготовки, стимулирует процессы в нервных центрах, мышцах и вегетативных органах, не осознаваемые спортсменом.

В процессе формирования прочности двигательного навыка, благодаря первой и второй сигнальной системе, устанавливаются временные связи между не имевшими раньше для спортсмена значения раздражителями и предстоящей деятельностью, а также возникают новые двигательные реакции. Для установления временных связей высших порядков необходимо воздействие, как на первую, так и на вторую сигнальную систему. Боксеру необходимо разъяснить, в каких условиях усваиваемый им технический прием является наиболее результативным. В ходе взаимодействия с противником возникают ситуации, требующие многократного выполнения новых действий. Это значительно повышает роль дополнительных компонентов боксерского поединка: способов перемещения по рингу, использования различных дистанций, ложных движений.

Понимание их значимости для повышения эффективности соревновательной деятельности происходит в процессе разъяснений, пояснений, объяснений времени их использования, в каких именно ситуациях, как они влияют на точность и силу атакующего приема. Большая роль словесных методов обучения и тренировки выявляется при усвоении защитных действий. Единоборцам объясняется, что основными критериями качества соревновательной деятельности в боксе являются не только количество точных ударных действий, нанесенных противнику, но и эффективных защитных приемов, позволивших спортсмену избежать прицельных ударов соперника [5, 7, 9].

Инструктирование как лаконичное, точное объяснение поведения боксера во время взаимодействия с противником на ринге позволяет спортсмену обратить особое внимание на характер выполнения соперником некоторых атакующих приемов, к которым нужно приспособить свои действия, чтобы добиться преимущества. Инструктирование перед каждым раундом позволяет скорректировать программу действий, использовать новые тактические приемы, оказать психологическую поддержку.

Сопроводительные пояснения представляют собой краткие комментарии в ходе учебного боя или спарринга с целью усиления внимания к отдельным фазам атакующего или защитного действия, способа передвижения, соревновательной дистанции. Это позволяет уточнить детали некоторых моторных актов, понять характер взаимосвязи результативности ударного действия и удачно выполненного ложного движения.

Обсуждение как метод обучения имеет особую значимость после проведения боксерского поединка, в процессе обмена мнениями о тактике ведения боя, эффективности применяемых атакующих действий, плотности боя, нереализованных возможностях,

допущенных ошибках, способах их исправления. В группу словесных методов, дополняющих и обогащающих методику обучения и тренировки боксеров, входят также: словесные отчеты и оценки, самоприказы, как способы активизации мыслительной и двигательной деятельности. Недооценка отдельных методов словесного воздействия существенно ограничивает психолого-педагогическое пространство, теоретической, психологической, технической и тактической подготовки единоборцев. Совокупность данных методов позволяет боксеру создать четкое представление и понимание модели взаимодействия с противником с учетом его роста-весовых и других индивидуальных особенностей [2, 7, 10, 11].

Выбор наглядных и практических методов обучения и тренировки обусловлен возрастом, уровнем физической и технико-тактической подготовленности, степенью сформированности мыслительных (восприятия, внимания, памяти, мышления, аналитических способностей) и морально-волевых (настойчивости, трудолюбия, дисциплинированности, ответственности, самостоятельности и др.) качеств.

Для проверки эффективности разработанной нами методики упрочения и вариативности двигательных навыков был проведен педагогический эксперимент с участием 42 квалифицированных (I разряд и КМС) боксеров 15-17 лет. В контрольную (КГ) группу вошли 20 человек, в экспериментальную (ЭГ) группу - 22 спортсмена. Исходный уровень физической и технико-тактической подготовленности участников педагогического эксперимента определялся с помощью следующих тестов: *бег на 30 м (с) и 100 м (с); бег на 3000 м (мин); прыжок в длину с места (см); подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз); толкание ядра (4 кг) правой и левой рукой.*

Сравнительный анализ исходных данных физической подготовленности боксеров КГ и ЭГ не выявил существенных различий ($p > 0,05$). Уровень эффективности соревновательной деятельности спортсменов КГ и ЭГ оценивался по следующим показателям:

- количество нанесенных противнику точных атакующих ударов;
- количество пропущенных ударов;
- частота смены дистанций за раунд;
- количество защитных действий при каждом атакующем и контратакующем приеме и уходе от ударного действия противника.

Каждый показатель оценивался в два балла, поэтому максимальная оценка соревновательной деятельности составляла десять баллов. Оценивалось также соотношение нанесенных и пропущенных атакующих ударов, точность поражения цели, динамичность действий до и после атаки; количество используемых дистанций и защитных приемов на одно атакующее действие.

Критерии оценки:

5 баллов - на три точных прицельных удара приходится один пропущенный. После каждого атакующего приема - повышение темпа моторных актов, активное маневрирование. Из трех ложных двигательных действий - два приняты противником за истинные. Выполнение ударных приемов с ближней, средней, дальней и сверхдальней дистанции. На одно ударное действие приходится не менее трех защитных;

4 балла - при трех точных ударных действиях – два пропущенных, сохранение высокого темпа движений после каждого атакующего и контратакующего действия. При предпринятых трех ложных движениях, одно противник воспринял как истинное. Атакующие приемы выполнялись со всех дистанций, однако наиболее результативными были со средней и ближней дистанции. Каждое ударное действие выполнялось с использованием двух-трех защитных;

3 балла - при трех точных прицельных атакующих ударах боксер пропускал три ответных. После атакующего приема сохранялся средний темп двигательных действий. Один из трех обманных приемов воспринят противником в качестве истинного. Прицельные ударные действия выполнены с дальней и средней дистанции. Атакующие удары сопровождалось одним – двумя защитными.

2 балла - пропущенных ударов больше, чем нанесенных, в течение одного раунда использовались не все соревновательные дистанции; все ложные движения распознаны

противником; снижение темпа двигательной деятельности после атакующего действия, одно защитное действие на одно ударное.

1 балл - соотношение пропущенных и нанесённых атакующих ударов: один к трём; в течение раунда используются две – три дистанции; все финты распознаны противником; защитных приёмов одинаковое количество с атакующими или меньше.

Обработка материалов исследования не выявила существенных различий по уровню эффективности соревновательной деятельности боксёров КГ и ЭГ ($p>0,05$). В КГ тренировочный процесс осуществляется по традиционной методике в соответствии с программой спортивной подготовки, рекомендованной федерацией бокса РФ [1]. В ЭГ применялась разработанная нами методика формирования прочности и вариативности двигательного навыка у квалифицированных боксёров.

После окончания педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование с целью выявления динамики показателей физической подготовленности и готовности к соревновательной деятельности спортсменов КГ и ЭГ. Анализ результатов педагогического эксперимента показал, что улучшение произошло в обеих группах: КГ и ЭГ, однако, в ЭГ динамика показателей оказалась более значительной. Так, в КГ в *беге на 30 м* при исходных данных $5,35\pm 0,34$ с к окончанию педагогического эксперимента результаты возросли на 3,1% ($p>0,05$); в ЭГ, соответственно, при исходных результатах $5,34\pm 0,29$ с, прирост составил 6,43% ($p>0,05$). В КГ при исходных данных в *беге на 100 м*: $14,17\pm 0,89$ с к окончанию педагогического эксперимента показатели увеличились на 4,11% ($p>0,05$); в ЭГ, соответственно, при исходных результатах $14,19\pm 0,77$ с, прирост составил 7,02% ($p>0,05$). В *прыжке в длину с места* в КГ при исходных показателях - $197,22\pm 10,31$ см, к окончанию педагогического эксперимента прирост составил 5,23% ($p>0,05$); в ЭГ, соответственно, при исходных результатах $195,88\pm 13,41$ см, прирост составил 11,48% ($p<0,05$). Подобная динамика была выявлена и по другим тестам.

Эффективность *соревновательной деятельности* также повысилась в обеих группах: КГ и ЭГ, при значительном преимуществе ЭГ. Так, в КГ при исходных показателях эффективности соревновательной деятельности $3,61\pm 0,22$ балла, к окончанию педагогического эксперимента увеличение составило 7,22% ($p>0,05$); в ЭГ, соответственно, при исходных результатах $3,4\pm 0,18$ балла, прирост составил 23,47% ($p<0,05$).

Заключение. Таким образом, результаты педагогического эксперимента показали, что направленность тренировочных занятий на формирование прочности и вариативности двигательного навыка создаёт условия для совершенствования системы спортивной подготовки боксёров. Упрочнение и изменчивость двигательного навыка способствует повышению результативности соревновательной деятельности, что подтверждается количеством точных, прицельных атакующих ударов, использованием в процессе ведения боксёрского поединка всех соревновательных дистанций, позволяющих уйти от ударных приёмов противника.

Литература

1. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализирующих детско-юношеских школ олимпийского резерва. А.О. Акопян и др. 2-ое изд. Стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 72 с.
2. Галкин, П.Ю. Тактика ведения боя в боксе / П.Ю. Галкин // Спорт и личность: материалы международной научно-практической конференции. – Челябинск, - 2000. – С. 15-16
3. Дикунов, А.М. Самовоспитание спортсменов / А.М. Дикунов, М.Ю. Бурачук // Теория и практика физической культуры, 1984. - №4. – С.20-44.
4. Киселев, В.А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров / В.А. Киселев. – М.: Изд-во «ФК», 2006. – 127 с.
6. Колесник, И.С. Структура и содержание спортивной подготовки боксеров 15-17 лет /И.С. Колесник. – Ульяновск, 2010. - 342 с.
7. Кузнецова, З.М. Анализ особенностей подготовки к соревновательной деятельности боксеров-новичков 15-18 лет / З.М. Кузнецова, Ш.Р. Зайнуллин // Вестник спортивной науки. - 2007. - №3. - С. 27-29.
8. Петров А.Г., Колесник И.С. Формирование индивидуального стиля боксера. – Ульяновск; 2009. – 202 с.

9. Санников В.А. Теоретические и методические основы подготовки боксера: учебное пособие / В.А. Санников, В.В. Воропаев. – М.: Физическая культура, 2006. – 272 с., ил.
10. Филимонов, В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. Монография / В.И. Филимонов. - М.: «ИСАН», 2000. - 432 с.
11. Ширяев А.Г. Бокс учителю и учебнику (изд-е 2-ое перераб. и дополн.) – СПб: Изд-во «Шатон», 2002. – 190 с.

Bibliography

1. Boxing: Approximate program of sports training for sports schools for children and youth, specializing schools for children and youth of the Olympic reserve. A.O. Akopyan and others. the 2nd edition. Stereotype. - Moscow: Soviet Sport, 2007. – 72 p.
2. Galkin, P.Y. Combat tactics in boxing / P.Y. Galkin // Sports and personality: proceedings of the International scientific - practical conference. - Chelyabinsk - 2000. - P. 15 - 16
3. Dikunov, A.M. Self-education of athletes / A.M. Dikunov, M.Y. Burachuk // Theory and practice of physical culture, 1984. – No 4. - P. 20-44
4. Kiselev, V.A. Sports training improvement of highly qualified boxers / V.A. Kiselev. - Moscow: “FC” Publishing house, 2006. – 127 p.
6. Kolesnik, I.S. The structure and content of 15-17 years old boxers’ sports training / I.S. Kolesnik. - Ulyanovsk, 2010. – 342 p.
7. Kuznetsova, Z.M. The analysis of training peculiarities for competitive activity of boxers-beginners (15-18 years old) / Z.M. Kuznetsova, S.R. Zaynullin // Sports Science bulletin. - 2007. - No 3. - P. 27-29
8. Petrov, A.G., Kolesnik I.S. A boxer’s individual style formation. - Ulyanovsk; 2009. – 202 p.
9. Sannikov, V.A. Theoretical and methodological foundations of a boxer training: a manual / V.A. Sannikov, V.V. Voropaev. - Moscow: Physical Culture, 2006. – 272 p., illustrated.
10. Filimonov, V.I. Boxing. Sports-technical and physical training. Monograph / V.I. Filimonov. - Moscow: "ISAN", 2000. – 432 p.
11. Shiryayev, A.G. Boxing a teacher and a textbook (the 2nd edition changed and enlarged.) - St. Petersburg: “Shaton” Publishing house, 2002. - 190 p.

Статья поступила в редакцию: 03.06.2014 г.