

## ФОРМИРОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА У СТУДЕНТОВ В КИКБОКСИНГЕ

В.А. Лосев

Учреждение образования «Витебский государственный  
университет имени П.М. Машерова»

*В данной работе представлены результаты исследования учебно-тренировочного процесса студентов-кикбоксеров в выполнении тактических схем поединка на начальном этапе подготовки, с учетом индивидуальных особенностей. Предложены методические рекомендации в улучшении психологического состояния готовности спортсмена к поединку. Целью исследования является разработка эффективных средств в совершенствовании форм тактики студентами на этапе начальной подготовки 2–3-го года обучения, для формирования устойчивых тактических форм боя, в экстремальных условиях участия в соревнованиях и учебных поединках с учетом их индивидуальных особенностей.*

**Материал и методы.** В данном исследовании приняли участие студенты, занимающиеся кикбоксингом, представители ДЮСШ ВГУ имени П.М. Машерова, спортивной секции (кикбоксинг), групп повышения спортивного мастерства ФФКиС ВГУ имени П.М. Машерова. Исследование проводилось с сентября 2009 года по 2023 год. За этот период в университете количество участвующих в испытаниях студентов достигло более 40 спортсменов групп начальной подготовки: в экспериментальной и контрольной группах по 13 студентов. Методы: анализ научно-методической литературы, опрос тренеров, педагогическое наблюдение, анкетирование, изучение нормативных документов и программно-методической документации детско-юношеских спортивных школ, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**Результаты и их обсуждение.** Предварительные исследования позволили четко конкретизировать проблему, определить цель, задачи и гипотезу работы, сформулировать методы исследований. При разработке методик на начальном этапе подготовки в кикбоксинге можно предложить игровые методы подготовки, так как на начальном этапе чувство партнера, равновесия, ловкости проявляются легче, а традиционные методы работы в парах происходят медленнее из-за монотонности. Методы начальной подготовки в недостаточной степени учитывают возрастные особенности студентов, начало обучения которых приходится на возраст 17–19 лет, спортсменам в таком возрасте необходимо направленное развитие физических качеств, более интенсивное обучение и овладение тактическими формами боя в кикбоксинге, с использованием интегральных средств подготовки в микроциклах.

**Заключение.** В тактической подготовке студентов в кикбоксинге следует развивать физические качества, техническую и психологическую подготовку, но еще более важно научить мыслить, как и когда воспользоваться своими приобретенными навыками в поединке с соблюдением основных принципов тактической подготовки, уметь вовремя или по заданию тренера после неудачного раунда в поединке изменить форму тактики в бою и воспользоваться своими техническими навыками и физическими возможностями для победы. Умение рационально распорядиться технической подготовкой и физическими способностями с соблюдением принципов тактических форм и есть искусство тактического мышления, способствующего успеху в спортивном поединке.

**Ключевые слова:** кикбоксинг, тактическое мастерство, психологическая, физическая подготовка.

## SHAPING STUDENT TACTICAL SKILLS IN KICKBOXING

V.A. Losev

Education Establishment "Vitebsk State P.M. Masherov University"

*The paper presents the results of a study of the academic and training process of student kickboxers in performing tactical fight schemes at the initial stage of training, taking into account individual characteristics. Methodological guidelines are presented in improving psychological state of an athlete's readiness for combat. The purpose of the study is to develop effective means of improving forms of tactics at the initial training stage of the 2nd–3rd year of students, aiming at shaping stable tactical forms of combat, in extreme conditions of participation in competitions and training matches, taking into account students' individual characteristics.*

**Material and methods.** This study involved student kickboxers, representatives of the Children's Sports School of VSU, university students of the sports specialization group, sports section (kickboxing), VSU Faculty of Sport groups of Sport Skill Improvement. The study was conducted from September 2009 to 2023. During this period, at the university, the number of students participating in the tests was more than 40 athletes from the initial training groups, which amounted to 13 students in the experimental group,

13 students in the control group. Stages of research. Analysis of scientific and methodological literature, survey of coaches, pedagogical observation, questioning, analysis of regulatory documents and curriculum and methodological documentation of children and youth sports schools, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics were used.

**Findings and their discussion.** Preliminary research made it possible to clearly specify the problem, determine the purpose, objectives and hypothesis of the work, and formulate research methods. When developing methods at the initial stage of training in kickboxing, it is possible to offer game methods of training, since in the initial training the feeling of a partner, balance, and agility occur more easily, and traditional methods of working in pairs occur more slowly due to the monotony of the work. Methods of initial training do not sufficiently take into account the age characteristics of students whose training begins at the age of 17–19; athletes at this age need targeted development of many physical qualities, more intensive training and mastery of tactical forms of combat in kickboxing using integral means of training in microcycles.

**Conclusion.** In the tactical training of students in kickboxing, it is necessary to develop physical qualities, technical and psychological preparation; however, it is even more important to teach them to think how and when to use their acquired skills in a fight, observing the basic principles of tactical training, to be able to do it in time or as instructed by the coach after an unsuccessful round in a duel, change the form of tactics in the battle and use technical skills and physical capabilities to win the duel. The ability to rationally manage technical training and physical abilities while observing the principles of tactical forms is the art of tactical thinking that contributes to success in a sports match.

**Key words:** kickboxing, tactical skills, psychological, physical training.

Исследованию тактики в спортивных единоборствах посвящено значительное количество научно-методических исследований в области бокса и других видов единоборств. В боксе как наиболее приближенном к кикбоксингу виде спортивных единоборств тактика рассматривалась К.В. Градополовым [1], как искусство применения техники с описанием тактических форм средств и способов ведения поединка – И.П. Дегтяревым. Тактика – это раздел теории ведения боя в спортивных единоборствах, в котором изучаются формы, виды, способы и средства борьбы с различными соперниками и практическая реализация приемов и средств, необходимых для достижения цели в соответствии с реальными возможностями спортсменов [2]. Тактическая подготовка основана на пяти основных принципах, сформулированных профессором А.В. Дмитриевым в 1997 году [3]: единства атакующих и защитных действий; соответствия тактических решений физическим, техническим и психологическим возможностям спортсмена; выбора тактических решений, затрудняющих действия соперника, которые помешали бы ему реализовать план ведения боя и использовать излюбленные коронные приемы; соответствия тактических решений и действий нормам поведения на ринге (правилам соревнований); подчинения ситуативных тактических решений интересам стратегии боя, схватки.

**Актуальность.** Кикбоксинг в Республике Беларусь является одним из популярных видов спортивных единоборств, благодаря которому используя средства технической, физической и психологической подготовки в тактической манере ведения поединка в кикбоксинге, боксе, каратэ и др., тренеры целенаправленно развивают психологическую устойчивость спортсмена, связанную с экстремальными ситуациями в учебных и соревновательных поединках, что способствует оперативному мышлению и реализации различных тактических решений для достижения победы в соревнованиях. Тактическое мастерство спортсмена проявляется в способности нейтрализовать сильные стороны противника, использовать его слабые стороны и одновременно с этим в умении применять свои индивидуальные особенности, уступить в малом, чтобы выиграть главное. Тактическое мастерство спортсмена определяется удачным выбором манеры ведения поединка, его планированием и управлением. Планирование боя зависит от гибкости мышления спортсмена, а также от уровня овладения им тактических принципов в условиях поединка, от уровня мастерства спортсмена, насколько совершенно владеет спортсмен различными формами боя. Существует три формы тактики: атака, контратака и защита (активная, пассивная). Под понятием «спортивная тактика» мы понимаем наиболее целесообразные в данной ситуации способы ведения поединка. Слово *тактика* произошло от древнегреческого «приведение в порядок». Имея определенную фантазию и воображение, самую простую технику можно построить так тактически грамотно, что она будет работать со 100% успехом. В то же время бессмысленно разрабатывать тактический план боя, не учитывая технического арсенала и способностей спортсмена. Для решения задач тактической подготовки Л.П. Матвеевым рекомендуется система методических подходов становления спортивной тактики [4]: создание облегчающих и усложняющих условий, выдерживание тактической схемы при возможных других вариантах или неожиданное изменение тактики по дополнительному сигналу тренера,

реализация тактической схемы при работе в условиях постоянно прогрессирующего утомления. Очень важно при обучении переносить тренировочную технику и тактику из учебной обстановки в соревновательную. Для этого предлагается два способа. Стихийно, метод проб и ошибок, с нарабатыванием опыта, но это длительный путь совершенствования, сознательно, под руководством тренера [5; 6]. Тактика спортсмена во многом зависит от его индивидуальных особенностей. В практике мы наблюдаем, что каждый квалифицированный спортсмен имеет свою устойчивую тактическую схему ведения боя. В связи с тем, что студенты-спортсмены начинают заниматься спортивными единоборствами зачастую в возрасте с 17 лет, целесообразно в их обучении использовать все возможные тактические ситуации, обращая внимание на индивидуальные особенности каждого отдельного студента для более удачного выбора тактической схемы ведения поединка, что является актуальной проблемой студенческого спорта [7–13].

Предполагается, что направленное развитие психологической, физической и технической подготовки на начальном этапе способствует более успешной реализации форм спортивной тактики.

Цель исследования – разработать эффективные средства в совершенствовании форм тактики студентами на этапе начальной подготовки для формирования тактических действий.

Задача исследования – совершенствование тактических действий различной направленности в учебно-тренировочном процессе и участия спортсменов студентов-юниоров в соревнованиях по кикбоксингу.

**Материал и методы.** В данном исследовании приняли участие студенты, занимающиеся кикбоксингом, представители ДЮСШ ВГУ имени П.М. Машерова, спортивной секции (кикбоксинг), групп ПСМ ФФКиС ВГУ имени П.М. Машерова. Количество участвующих в испытаниях достигло более 40 человек спортсменов групп начальной подготовки: в экспериментальной и контрольной группах по 13 студентов. Работа в данном исследовании выполняется более 15 лет, с сентября 2002 года по 2023 год. На первом этапе проводились предварительные исследования. Изучали возможности и способности студентов в физической подготовке, программы ДЮСШ, СДЮШОР в технико-тактической подготовке юниоров в возрасте до 19 лет.

Методы: анализ научно-методической литературы, опрос тренеров, педагогическое наблюдение, анкетирование, изучение нормативных документов и программно-методической документации детско-юношеских спортивных школ, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**Результаты и их обсуждение.** Предварительные исследования позволили конкретизировать проблему, определить цель, задачи и гипотезу работы, сформулировать методы исследований. При разработке методик на начальном этапе подготовки в кикбоксинге можно предложить игровые методы подготовки, так как на начальном этапе чувство партнера, равновесия, ловкости проявляются легче, а традиционные методы работы в парах происходят медленнее из-за монотонности. Методы начальной подготовки студентов недостаточно учитывают возрастные особенности студентов, начало обучения которых приходится на возраст 17–19 лет. Спортсменам в таком возрасте необходимы направленное развитие многих физических качеств, более интенсивное обучение и овладение тактическими формами боя в кикбоксинге, с использованием интегральных средств подготовки в микроциклах.

В табл. 1 показано обучение тактическим действиям в НП 2–3 года обучения и УТГ 1.

Второй этап исследования включал организацию и проведение педагогического эксперимента, направленного на обоснование эффективности методик применения подготовительных действий в тактике на этапе начальной подготовки. В контрольной группе обучение проводилось по общепринятой методике обучения: стандартная подготовительная, основная и заключительная часть, с применением стандартных средств ОФП, СФП. Разница в обучении состояла в применении в экспериментальной группе направленного развития тактических схем, игровых заданий в парах, развития физических качеств, координации, быстроты движений, чтобы не терять при этом качества выполнения движений. В процессе учебного поединка проводились подсчеты применяемых попыток форм тактических действий по заданию тренера, осуществляемых в интегральной подготовке недельного микроцикла. Анализировали выбор удачных тактических действий в соревнованиях на первенствах и чемпионатах Республики Беларусь в г. Минске, Витебске, Могилеве, Кубке Республики Беларусь в г. Полоцке, чемпионатах и первенствах Витебской области.

Таблица 1

Форма тактики	Виды и раздел тактических действий	НП 1-2	НПЗ	УТГ 1
Атакующая	Простая фронтальная. Сложная фронтальная, фланговая	1, 2, 3	2, 3, 4	4
Контратакующая	Простая, ответная, встречная. Сложная, ответная, встречная, переводом	1, 2, 3	2, 3, 4	3, 4
Защитная	Простая пассивная. Сложная активная, комбинированная	1, 2, 3	3, 4	4

Условные обозначения:

- 1 – ознакомление. Обучающиеся получают знания о тактическом действии.
- 2 – освоение. Развитие умения в выполнении тактического действия.
- 3 – закрепление. Формирование навыка выполнения тактического действия.
- 4 – совершенствование приобретенных навыков.

На третьем этапе исследования, с 2015 года, осуществляли статистическую обработку экспериментальных данных, совершенствовали методику подготовки к соревнованиям, произвели видеофиксацию соревновательных поединков, позволяющую определить удачно применяемые, соответствующие психическим, физическим возможностям спортсмена, ситуации поединка, тактические решения.

На четвертом этапе совершенствовалась эффективность методов обучения – выбора тактики, смены тактики, соответствующей основным принципам тактической подготовки. Спортсмены экспериментальной группы тренировались при строгом распределении средств и методов согласно разрабатываемой методике, выполнили спортивные разряды в соревнованиях.

Внедрение в практику полученных в работе положительных результатов осуществлялось в ДЮСШ ПОПР ВГУ имени П.М. Машерова, а также в группах ПСМ (спортивные единоборства), группе спортивной специализации (кикбоксинг, тайландский бокс) ФФКиС ВГУ имени П.М. Машерова.

Современное развитие кикбоксинга характеризуется возрастанием конкуренции на международной арене, повышением требований к технической, тактической подготовленности, изменяющимися условиями соревновательной деятельности, связанной с правилами соревнований, применением в соревнованиях разнообразной техники ударов ногами, руками. Распространение кикбоксинга в Республике Беларусь в ДЮСШ, СДЮШОР, а также возросшие возможности науки, позволяющие детально изучать особенности форм тактики в кикбоксинге ведущих спортсменов страны, создали условия для постоянного поиска и обобщения опыта, накопленного в нашем государстве и за рубежом, по проблемам разработки и научного обоснования методик формирования и совершенствования тактического мастерства студентов-кикбоксеров на этапе начальной подготовки. В процессе исследования и изучения методических работ по тактике в кикбоксинге, начало занятий которых приходится на возраст 17–19 лет, выявилась недостаточная подготовленность в физической, технической и психологической составляющей студентов. Количество разработанных методик на начальном этапе подготовки и вопросы совершенствования содержания и последовательности изучения базовой техники рассчитаны на возраст 9–11 лет. Поэтому проблема с возрастом студентов имеет актуальность, которая объясняется еще и постоянным острым соперничеством студентов-спортсменов на республиканских и международных соревнованиях, расширением арсенала технических и тактических действий и изменяющимися правилами соревнований. Важно овладеть базовой техникой и тактикой в кикбоксинге – научиться правильно ставить перед собой цель и реализовывать ее в тактических действиях в их целостной динамике. Система заданий в методике обучения базовой технике должна быть построена с учетом усиления, усложнения заданий, подбора партнеров с различными анатомо-морфологическими и психологическими особенностями, разным уровнем подготовленности. Понимание тактики и владение ее основами позволяет ориентироваться в условиях поединка. Ключевыми целями совершенствования тактических умений и навыков являются: повышение эффективности собственных действий, разрушение намерений соперника, умения в разных тактических схемах применять технические действия; исследование и обучение основам базовой

техники как фундамента для формирования у студентов на начальных этапах подготовки тактических возможностей, необходимых для успешного выступления в соревнованиях.

Проведенные нами исследования позволили спланировать работу в учебно-тренировочных группах в пользу расширения тактических возможностей студентов средствами физической подготовки, основ технико-тактического мастерства и систематических тренировок. Сознательность студентов помогла им адаптироваться к нагрузкам в обучении кикбоксингом. Успешные выступления студентов в чемпионатах Витебской области, универсиадах Республики Беларусь, первенствах, чемпионатах и Кубке Республики Беларусь после 3–4 лет подготовки подтверждают правильное направление работы. В конце каждого микроцикла мы предлагали проведение интегральной тренировки в экспериментальной и контрольной группах с целью совершенствования тактического мастерства, периодически выезжали в города Полоцк и Новополоцк для совместных матчевых встреч, соревнований с равными партнерами, а также партнерами высокого класса с целью подготовки более устойчивой психологической подготовки во встречах с сильным соперником.

В табл. 2 показаны результаты удачно осуществленных попыток в тактической подготовке по заданию и установке тренера в соревнованиях и матчевых встречах.

Таблица 2

### Результаты тестирования форм тактики (ФТ) в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах 3 раунда по 2 мин по заданию тренера

Участники эксперимента	Защитная ФТ. Пассивная/Активная	Атакующая ФТ. Простая/Сложная	Контратакующая ФТ. Ответная/Встречная	Участник эксперимента	Защитная ФТ. Пассивная/Активная	Атакующая ФТ. Простая/Сложная	Контратакующая ФТ. Ответная/Встречная
	1 раунд	2 раунд	3 раунд		1 раунд	2 раунд	3 раунд
	КГ	КГ	КГ		ЭГ	ЭГ	ЭГ
1	4/ 1	3/ 0	2/2	1	5/2	4/2	3/3
2	5/ 2	3/ 0	2/2	2	5/3	5/2	4/3
3	4/ 2	3/ 0	2/3	3	5/4	4/2	4/3
4	4/ 3	3/ 0	2/1	4	4/5	4/2	3/2
5	4/ 4	3/ 1	2/2	5	5/2	5/3	4/3
6	4/ 1	3/ 0	2/1	6	4/3	4/2	3/2
7	3/ 2	2/ 2	2/4	7	4/4	3/2	¼
8	5/ 3	5/ 1	2/2	8	3/3	6/3	6/3
9	5/ 2	3/ 1	2/1	9	5/3	2/3	4/3
10	6/ 1	4/ 2	2/3	10	5/2	5/2	5/4
11	3/ 2	3/ 2	3/5	11	4/4	3/2	5/4
12	4/ 3	2/ 2	2/4	12	5/2	3/3	4/4
13	5/ 4	4/ 2	2/3	13	5/4	5/3	5/5
Итог	56/30	41/13	27/35	Итог	59/41	57/31	53/43

В процессе участия в соревнованиях и матчевых встречах по результатам тестирования в контрольной и экспериментальной группах (табл. 2) по заданию тренера выдержанной формы тактики мы выявили более успешные выступление и показатели в экспериментальной группе. Студенты ЭГ увереннее чувствовали себя в поединке, сознательно выполняли технические действия, соответствующие

заданию. В комбинированных видах защит и передвижений обладали уверенным и надежным навыком с равным, а также с более сильным соперником, что обеспечивалось сознательностью и уверенностью в своих технических действиях, совершенствующих тактическую схему ведения боя.

В табл. 3 мы продемонстрировали тестирование в контрольной и экспериментальной группах по выбору тактической схемы ведения поединка.

Таблица 3

Тесты Формы тактики ФТ	До эксперимента $\bar{x} \pm m$	После эксперимента $\bar{x} \pm m$	P	До эксперимента $\bar{x} \pm m$	После эксперимента $\bar{x} \pm m$	P
	КГ	КГ		ЭГ	ЭГ	
Удачно проведенные формы тактики в поединке	6,8 ± 3,1	8,5 ± 3,4	> 0,05	9,2 ± 3,9	11,6 ± 3,5	> 0,05
Неудачно проведенные формы тактики в поединке	6,6 ± 2,1	5,6 ± 2,4	> 0,05	7,1 ± 2,4	5,1 ± 0,8	> 0,05

По показателям результатов проведенного исследования (табл. 3) в контрольной группе после эксперимента произошло увеличение удачно проведенных форм тактики в поединке незначительно (**с  $\bar{x}$  – 6,8 до  $\bar{x}$  – 9,2**). Количество неудачно проведенных тактических схем в поединке до и после эксперимента в матчевых встречах почти не изменилось (**с  $\bar{x}$  – 6,6 до  $\bar{x}$  – 7,1**). В экспериментальной группе, где использовались направленное обучение формам тактики в начальной подготовке и развитие физических технических и психологических качеств, после эксперимента наблюдалось увеличение удачных защитных действий в поединке (**с  $\bar{x}$  – 9,2 до  $\bar{x}$  – 11,6**). Неудачно проведенные тактические схемы в поединке до и после эксперимента снизились: до эксперимента – **с  $\bar{x}$  – 7,1**, после эксперимента –  **$\bar{x}$  – 5,8**.

**Заключение.** В тактической подготовке студентов в кикбоксинге следует развивать физические качества в ловкости, силе, гибкости, технической и психологической подготовке, но еще более важно научить мыслить, как и когда воспользоваться своими приобретенными навыками в поединке с соблюдением основных принципов тактической подготовки, уметь вовремя или по заданию тренера после неудачного раунда в поединке изменить форму тактики в бою и воспользоваться своими техническими навыками и физическими возможностями для победы. Умение рационально распорядиться технической подготовкой, физическими способностями с соблюдением принципов тактических форм и есть искусство тактического мышления, способствующего успеху в спортивном поединке. Важная задача тренера-преподавателя – научить спортсмена выполнять одну и ту же технику применять в разных тактических действиях, опираясь на основные принципы подготовки в тактике боя. Тактическая задача, поставленная перед спортсменом, должна быть взаимосвязана с его физическими возможностями, техникой и, что немаловажно, с психологической подготовкой, которая играет также значительную роль в бою, умением владеть своими эмоциями, выдержать сильные, нередко болезненные удары соперника, и при этом не показать их разрушающего воздействия, необходимо иметь сильные волевые качества для того, чтобы переломить ход боя и выиграть поединок. Новые методики подготовки на начальном этапе в кикбоксинге становятся важным направлением поиска молодых тренеров и спортсменов в кикбоксинге. Использование игрового метода на этапе начальной подготовки доказывает, что навыки, приобретенные в игре, особенно прочны и долговечны. Игра легко и естественно мобилизует скрытые физические и интеллектуальные ресурсы молодых спортсменов. В игре не под давлением, а по желанию самих обучающихся происходит многократное повторение изученной техники в различных ее сочетаниях для приобретения прочного навыка. Двигательный навык может быть сформирован не в естественных условиях, а в условиях специально созданной для этого внешней среды. Периодически в конце микроциклов средствами интегральной подготовки можно предложить устраивать матчевые встречи, оформляя их как соревновательные поединки с судьями, подбирая разных по своей подготовке спортсменов, слабых,

равных, более сильных соперников для воспитания уверенности в бою, проявления волевых качеств, где тренер-преподаватель воспользуется своими возможностями в проявлении психологической подготовки, применение которой позволяет повысить эффективность учебно-тренировочного процесса. Поиск и использование различных новых методов в подготовке студентов делают ее более полноценной, творческий подход тренера и спортсмена к своему делу поможет выполнять технические приемы в тактической схеме боя более остро, надежно и эффективно.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Градополов, К.В. Бокс: учебник для ин-тов физ. культуры и спорта / К.В. Градополов. – М.: Физкультура и спорт, 1965.
2. Дегтярев, И.П. Бокс: учебник для ин-тов физ. культуры / И.П. Дегтярев. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 287 с.
3. Дмитриев, А.В. Справочник боксера: учеб.-метод. пособие / А.В. Дмитриев, С.А. Сергеев. – М.: РУМЦ ФВН, 2001. – 156 с.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высш. спец. физкульт. учеб. заведений / Л.П. Матвеев. – 3-е изд. – СПб.: Лань, 2003. – 160 с.
5. Лосев, В.А. Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта «Спортивные единоборства»: курс лекций: в 2 ч. Часть 1 / В.А. Лосев. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2020. – 123 с.
6. Лосев, В.А. Спортивные единоборства для студентов групп спортивной специализации начальной подготовки (кикбоксинг, тайландский бокс): метод. рекомендации / В.А. Лосев. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2019. – 51 с.
7. Иванченко, Е.И. Виды подготовки в спорте: учеб.-метод. пособие / Е.И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2014. – 261 с.
8. Кузнецов, А.Х. Многоуровневая подготовка боксеров / А.Х. Кузнецов. – СПб.: Астерион, 2013. – 60 с.
9. Благущ, П.К. Теория тестирования двигательных способностей / П.К. Благущ. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 164 с.
10. Никифоров, Ю.Б. Построение и планирование тренировки в боксе / Ю.Б. Никифоров, И.Б. Викторов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 216 с.
11. Никифоров, Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров / Ю.Б. Никифоров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 191 с.
12. Щитов, В. Бокс для начинающих / В. Щитов. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 448 с.
13. Барташ, В.А. Классификация, систематика и терминология спортивно-боевых единоборств: учеб.-метод. пособие / В.А. Барташ, А.С. Краевич, В.М. Счеснюк. – Минск: БГУФК, 2014. – 176 с.

### REFERENCES

1. Gradopolov K.V. *Boks: ucheb. dlia in-tov phis. kultury i sporta* [Boxing: Physical Education and Sport University Textbook], Moscow: Fizkultura i sport, 1965.
2. Degtiarev I.P. *Boks: uchebnik dlia institutov fizicheskoi kultury* [Boxing: Physical Education University Textbook], M.: Fizkultura i sport, 1989. 287 p.
3. Dmitriyev A.V., Sergeyev S.A. *Spravochnik boksera: ucheb.-metod. posobiye* [Boxer's Directory: Manual], M.: RUMTS FVN, 2001, 156 p.
4. Matveyev L.P. *Teoriya i metodika fizicheskoi kultury. Vvedeniye v predmet: uchebnik dlia vyssh. spets. fizkult. ucheb. zavedeni* [Theory and Methodology of Physical Education. Introduction to the Subject: Textbook for Special Physical Education Universities], Sankt-Petersburg: Lan, 2003, 160 p.
5. Losev V.A. *Teoriya i metodika sportivnoi trenirovki v izbrannom vide sporta "Sportivniye yedinoborstva: kurs lektsii: v 2 ch.* [Theory and Methodology of Sports Training in the Chosen Sport "Sports Martial Arts": Course of Lectures: in 2 Parts], Vitebsk: VGU im. P.M. Masherova, 2020, 123 p.
6. Losev V.A. *Sportivnye yedinoborstva dlya studentov grupp sportivnoi spetsializatsii nachalnoi podgotovki (kikboksing, tailandski boks): metod. recommendatsii* [Martial Arts for Initial Training Sport Specialization Student Groups (Kickboxing, Thai Boxing): Guidelines], Vitebsk: VGU imeni P.M. Masherova, 2019, 51 p.
7. Ivanchenko E.I. *Vidy podgotovki v sporte: ucheb.-metod. posobiye* [Types of Training in Sport: Manual], Minsk: BGUFK, 2014. – 261 p.
8. Kuznetsov A.Kh. *Mnogourovnevaya podgotovka bokserov* [Multi-level Training of Boxers], St. Petersburg: Asterion, 2013. 60 p.
9. Blagush P.K. *Teoriya testirovaniya dvigatelnykh sposobnostei* [Theory of Testing Motor Abilities], Moscow: Fizkultura i sport, 1982, 164 p.
10. Nikiforov Y.B., Viktorov I.V. *Postroyeniye i planirovaniye trenirovki v bokse* [Construction and Planning of Training in Boxing], M.: Fizkultura i sport, 1988, 216 p.
11. Nikiforov Y.B. *Effektivnost trenirovki bokserov* [Efficiency of Boxer Training], Moscow: Fizkultura i sport, 1987, 191 p.
12. Shchitov V. *Boks dlia nachinayushchikh* [Boxing for Beginners], Moscow: FAIR-PRESS, 2001, 448 p.
13. Bartash V.A., Kravich A.S., Schesniuk V.M. *Klassifikatsiya, sistematika i terminologiya sportivno-boyevykh yedinoborstv: ucheb.-metod. posobiye* [Classification, Systematics and Terminology of Martial Arts: Manual], Minsk: BGUFK, 2014, 176 p.

Поступила в редакцию 10.01.2024

Адрес для корреспонденции: e-mail: vadim.losev.11@gmail.com – Лосев В.А.