

## Образовательно-воспитательные возможности бокса как дополнительного вида образования учащейся и студенческой молодежи

Ю.М. Прохоров

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

*Специалист, обладающий знаниями и профессиональным опытом, но не имеющий необходимой психофизической подготовки, не может должным образом выполнять производственные задания, часто болеет и его нельзя относить к категории хорошего специалиста.*

*Цель статьи – дать сущностные обоснования образовательно-воспитательным возможностям учебно-тренировочных занятий боксом с позиций социализации учащейся и студенческой молодежи.*

**Материал и методы.** *Учитывая то, что ВГУ имени П.М. Машерова (ректор А.П. Солодков, 2012 г.) располагал профессионально-компетентными специалистами в области бокса, университет совместно с государственным учреждением дополнительного образования «Витебский областной дворец молодежи» (директор С.А. Шибeko) и Витебским городским центром дополнительного образования детей и молодежи (директор Н.Е. Большакова) приступил к созданию регионального центра по боксу и реализации образовательной программы среди учащейся и студенческой молодежи «Юный олимпиец».*

**Результаты и их обсуждение.** *Условия конкурентной борьбы в боксе на фоне экстремальных психофизических нагрузок формируют самостоятельность и инициативность, дисциплинированность и ответственность, настойчивость, смелость и мужество, другие качества лидера, менеджера, специалиста, руководителя, победителя, которые крайне необходимы для успешного решения производственных задач, успеха и благополучия в жизни. Воспитанные в спорте качества легко переносятся на другие жизненно важные сферы деятельности.*

*Одним из наиболее существенных аспектов учебно-тренировочных занятий боксеров является профессионально-прикладная функция, что свидетельствует о наличии широкого образовательно-воспитательного потенциала данного вида спорта, определяет бокс как дополнительный вид образования и эффективное средство социализации учащейся и студенческой молодежи.*

**Заключение.** *Бокс может успешно развиваться в учреждениях образования при наличии определенной материально-технической базы и квалифицированных специалистов, имеющих не только высокий уровень теоретической подготовки, но и практический опыт соревновательной борьбы и спортивных достижений.*

**Ключевые слова:** *образовательно-воспитательный потенциал бокса, программа «Юный олимпиец», травмоопасность в боксе, технико-тактическое мастерство спортсменов-боксеров, функциональная и психологическая готовность боксера к соревнованиям, профессионально-прикладная направленность учебно-тренировочных занятий боксеров.*

## Educational Possibilities of Boxing as a Complementary Type of School and University Student Training

Yu.M. Prokhorov

Educational Establishment «Vitebsk State P.M. Masherov University»

*A specialist who has knowledge and proficiency but has 't got the necessary level of psychological and physical training isn't able to fulfil properly job tasks, is often ill and can't be called a good specialist.*

*The aim of the article is to give essence substantiation to educational possibilities of boxing classes and training from the point of view of socialization of school and university students.*

**Material and methods.** *Considering the fact that Vitebsk State P.M. Masherov University (Rector A.P. Solodkov, 2012) had professionally competent specialists in the field of boxing, it, together with the State Establishment of Further Education «Vitebsk Regional Youth Hall» (Head S.A. Shybeko) and Vitebsk City Center of Further Children and Youth Education (Head N.E. Bolshakova) started the creation of Boxing Regional Center as well as implementation of the educational program among school and university students «Young Olympic Participant».*

**Findings and their discussion.** *Competition in boxing on the background of extreme psychophysical load shape independence and initiative, discipline and responsibility, persistency, courage, other qualities of the leader, manager, specialist, head, winner which are necessary to successfully solve professional tasks welfare. Qualities bred in sport are easily transferred onto other significant spheres.*

*One of the most significant aspects of study classes of boxing is the professional and applied function which testifies to the presence of a broad educational potential of this sport, defines boxing as an additional kind of education as well as efficient means of school and university student socialization.*

**Conclusion.** *Boxing can successfully develop at educational establishments on condition of availability of some material and technical basis and qualified specialists which have not only high level of theoretical base but also practical experience of competition and sport achievements.*

**Key words:** *educational potential of boxing, «Young Olympic Participant» program, danger of injuries in boxing, technical and tactical skill of boxers, functional and psychological readiness of the boxer for competition, professional and applied direction of study classes of boxers.*

Современный уровень развития производства, его постоянная модернизация, изменения экономической политики расширяют спектр требований, предъявляемых к специалисту, который наряду с профессиональными знаниями должен успешно решать производственные задачи в условиях конкурентной борьбы. Исследования в области трудовых отношений показали, что специалист, обладающий знаниями и профессиональным опытом, но не имеющий необходимой психофизической подготовки, не может должным образом выполнять производственные задания, часто боится и его нельзя относить к категории хорошего специалиста. Роль физической культуры в жизнедеятельности человека неоспорима, так как двигательная активность и умственная деятельность, жизнь человека в целом невозможны без физического развития [1–2]. Специалисты, изучающие проблемы физического развития, утверждают, что за последние сто лет физический труд на 95% ушел из жизни человека и теперь, чтобы выжить, ему необходимо изменить образ жизни (Бернц).

Физическая культура как обязательная учебная дисциплина изучается на всех этапах образования, начиная с дошкольных учреждений, а ее стратегической целью является формирование основ здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физическими упражнениями. Общество не располагает другими средствами, кроме физической культуры, с помощью которых можно было бы физически готовить людей к современному производству. Данный вид деятельности незаменим никаким другим видом деятельности (Н.И. Пономарев).

Проведенные нами исследования среди студенческой и учащейся молодежи свидетельствуют о низком уровне развития физических качеств, отсутствии системных знаний и практических умений в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Респонденты указывают на объективные и субъективные причины, снижающие качество и эффективность обязательных учебно-тренировочных занятий. В числе таковых ими выделяются: а) отсутствие дифференциации и количественная перегрузка численности одновременно занимающихся в спортивном зале; б) большая учебная нагрузка по другим предметным дисциплинам и отсутствие свободного времени; в) плохие мате-

риально-техническая база и гигиенические условия организации занятий: спортивный инвентарь, недостаточная площадь спортивного зала, отсутствие душа. Это отрицательно сказывается на содержании учебно-тренировочных занятий, объеме физической нагрузки, результатах физической подготовки, морфологических и функциональных показателях здоровья.

Цель статьи – дать сущностные обоснования образовательно-воспитательным возможностям учебно-тренировочных занятий боксом с позиций социализации учащейся и студенческой молодежи.

**Материал и методы.** Во время анализа результатов выступления белорусских спортсменов на Олимпийских играх в Лондоне председателем Национального олимпийского комитета Республики Беларусь (А.Г. Лукашенко) обращалось внимание на слабое участие вузов в развитии студенческого спорта, подготовке олимпийского резерва. Подчеркивалась целесообразность использовать имеющийся международный опыт развития олимпийских видов спорта и подготовки спортсменов в спортивных клубах университета.

В этой связи Витебский государственный университет имени П.М. Машерова (ректор А.П. Солодков, 2012 г.), располагая профессионально подготовленными специалистами (Ю.М. Прохоров, мастер спорта СССР международного класса по боксу, кандидат педагогических наук, доцент, и Д.В. Росляк, мастер спорта международного класса по кикбоксингу, старший преподаватель), принял решение о создании в вузе регионального центра бокса, для чего один из спортивных залов был оборудован под специализированный зал бокса.

Совместно с государственным учреждением дополнительного образования «Витебский областной дворец молодежи» (директор С.А. Шибек) и Витебским городским центром дополнительного образования детей и молодежи (директор Н.Е. Большакова), при участии Витебского отделения Национального олимпийского комитета Республики Беларусь (В.В. Быньков), олимпийского чемпиона по боксу из г. Витебска В.Е. Яновского и других известных спортсменов и тренеров была разработана программа «Юный олимпиец».

**Результаты и их обсуждение.** За два года экспериментальной работы преподавательским составом центра (Ю.М. Прохоров, Д.В. Росляк, Л.В. Большаков (МС), Д.Д. Никитин (КМС), В. Терян (МС), Д.М. Трофимович (МС)) были восстановлены традиции организации студенческих соревнований, проведены турнир «Рождественские встречи» (декабрь), «Открытое первенство ВГУ по боксу», посвященное празднику Победы советского народа в Великой Отечественной войне, «Открытое первенство города Витебска среди студенческой и учащейся молодежи», международная встреча боксеров из Беларуси, России и Украины на международном фестивале искусств «Славянский базар в г. Витебске» и другие.

В практике организации учебно-тренировочных занятий преподавательским составом часто использовалась форма открытого занятия, и это было оправдано. При ее реализации в зале находились спортсмены разного уровня подготовки и разного возраста, что позволяло разнообразить и организацию, и содержание учебно-тренировочных занятий, ускорить процесс обучения. При этом младшие, малоопытные боксеры видели качество работы настоящих мастеров кожаной перчатки, которые, в свою очередь, обеспечивали своеобразное кураторство над менее опытными учениками.

Зал стал хорошей площадкой для организации встреч за «круглым столом» с известными спортсменами и тренерами по обмену опытом работы, поиску и реализации новых подходов в области дидактики, методик и подготовки юных боксеров. Наличие мультимедийной системы позволяло проводить системный анализ освоения технических приемов, ошибок, тактики ведения соревновательных поединков, транслировать соревнования в режиме онлайн. На стенках спортивного зала разместились выставка фотоплакатов о спортивных достижениях лучших боксеров и успехах тренерского состава «Витебской школы бокса».

Всего за два года работы (2012–2014 гг.) более 100 человек, школьников и студентов стали заниматься в университетском центре бокса. Несмотря на незначительный стаж занятий боксом, учащиеся объединения «Юный олимпиец» демонстрировали зрелый бокс как среди юношей, так и в элитной (18 лет и старше) группе боксеров. Среди учащихся молодежного объединения появились первые победители и чемпионы. Сергей Ткачев выиграл Спартакиаду школьников Республики Беларусь и стал участником первенства Европы среди юношей (г. Анапа), Улмазбек

Сапаев (студент факультета иностранных граждан ВГУ имени П.М. Машерова) – финалистом международного турнира в г. Солигорске (2014 г.), Ыхтияр Эрешов (также студент ФОИГ) – чемпионом международного турнира в г. Солигорске (2014 г.), финалистом открытого республиканского турнира, посвященного памяти заслуженного тренера Республики Беларусь Анатолия Колчина (г. Витебск, 2015 г.).

Сборная команда по боксу ВГУ имени П.М. Машерова, в состав которой входили и спортсмены, проходившие обучение в группах вновь созданного центра, успешно выступала на республиканских универсиадах студенческой молодежи вузов: 2012 г. – 3 место (г. Минск); 2013 г. – 3 место (г. Витебск); 2014 г. – 2 место (г. Витебск). Учащийся центра студент Витебской государственной академии ветеринарной медицины А. Захаренко стал чемпионом республиканской универсиады по боксу среди вузов в тяжелой весовой категории (Витебск, 2014 г.). Многие другие учащиеся и студенты были удостоены спортивных наград на региональных соревнованиях.

Однако программа «Юный олимпиец» не получила дальнейшего развития по нескольким причинам. Во-первых, сменилось руководство университета, во-вторых, результаты проведенного нами исследования показывают, что многие руководители с опаской относятся к развитию бокса в учреждениях образования. Их боязнь основывается: а) на понимании бокса как ударного вида спорта, вредного для состояния здоровья; б) на страхе, что учащиеся могут быть серьезно травмированы в процессе учебно-тренировочных занятий, спаррингов или соревнований; при этом «нокаут» (состояние, когда боксер не может продолжить поединок после девяти секунд, предоставляемых ему для восстановления после пропущенного удара) или даже «нокдаун» (состояние, когда боксер восстанавливает свое состояние за девять секунд, и рефери (судья в ринге) разрешает ему продолжить поединок) рассматриваются как чрезвычайное происшествие; в) на убеждениях в том, что главное – это учеба, а здоровье учащихся – это дело родителей, спорт – это дело управления спорта и туризма. Зачем лишние переживания, хлопоты, волнения, объяснения с родителями, вышестоящими руководителями, и без бокса хлопот хватает.

В этой связи следует подчеркнуть, что бокс по травмоопасности не занимает лидирующие позиции, проигрывая американскому футболу, фристайлу, спортивной гимнастике, ручному мячу, хоккею и ряду других видов спорта. В период

культы церкви со стороны церковных служителей «бои на кулачках» назывались «бесовыми забавами» и запрещались. Однако после глубокого изучения вопросов пользы и вреда бокса для здоровья человека комиссия Высшего Совета физической культуры под председательством доктора К.Е. Непомнящего доказала полную безвредность правильно культивируемого бокса и он получил полное признание в СССР (1925 г.).

В настоящее время Всемирная ассоциация любительского бокса объединяет чуть менее 200 национальных федераций. Боксеры-любители получили право выступать в одной из версий профессионального бокса. В программу Олимпийских игр включены соревнования «боксерок» – женщин, занимающихся боксом. Все это свидетельства популярности и значимости данного вида спорта среди молодежи.

При рассмотрении бокса в качестве образовательно-воспитательного средства нами были выделены следующие системные компоненты учебно-тренировочного процесса подготовки боксеров к соревнованиям:

– *техническая подготовка*. Она представляет комплекс приемов и способностей технически правильного их выполнения в условиях вольного боя, позволяет боксеру эффективно решать конкретные задачи в постоянно меняющихся боевых ситуациях.

В наиболее обобщенном виде техника бокса классифицируется на технику нападения и технику обороны. Первая включает в себя стойки перемещения, удары и комплексное комбинационное сочетание отдельных приемов в атакующих действиях боксера. Техника обороны представлена стойками и перемещениями, защитой руками, туловищем, а также комбинированными защитными действиями. Чем шире технический арсенал спортсмена и выше уровень качества выполнения отдельных элементов, приемов и видов деятельности, тем выше уровень технико-тактического мастерства спортсмена;

– *физическая подготовка*, отражает уровень развития физических качеств личности. Бой в ринге требует максимальной концентрации физических и интеллектуальных сил в короткий промежуток времени (в зависимости от возрастной группы продолжительность раунда варьируется от одной до трех минут, а количество раундов от трех до пятнадцати). Это требует глубокой специализации развития физических качеств. Боксеру мало просто силы, важна взрывная сила; мало общей выносливости, необходима специальная выносливость. Ему не нужны большие амплитудные движения, но необходима быстрота реакции и своевременность

выполнения действий, координация отдельных движений в целостное эффективное действие или противодействие;

– *тактическая подготовка*, определяется возможностями спортсмена реализовать задуманное, степенью овладения техническими приемами, видами организации наступательной, оборонительной, контратакующей борьбы, встречного боя, а также уровнем специальной физической подготовки боксера.

Тактическое мастерство боксера проявляется в правильном планировании боя и его управлении, в способности нейтрализовать сильные стороны противника и использовать слабые стороны его подготовки, навязать противнику свою манеру боя и добиться преимущества. Планирование боя и управление им неразрывно связаны с формой ведения боя (разведывательной, наступательной, оборонительной), зависят от глубины мыслительных процессов, степени освоения технико-тактическими средствами. Чем шире спектр технических действий боксера, тем вариативнее его действия на ринге. Тактическое мастерство боксера зависит не только от технической, но и от физической, функциональной, волевой и других видов профессиональной подготовки спортсмена:

– *функциональная готовность*, характеризуется способностью боксера поддерживать высокий уровень работоспособности в течение всего поединка. Мышечная сила, скорость, выносливость зависят от рефлекторной регуляции процессов, протекающих в организме, от сбалансированности процессов возбуждения и торможения, от подвижности нервных процессов, от силы и быстроты сокращения мышц, от кислородного и энергетического обеспечения работающих мышц и органов.

Позитивные физиологические сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой, кровеносной, дыхательной, центральной нервной систем происходят под влиянием систематических учебно-тренировочных нагрузок. При повышении уровня тренированности боксера усиливается адаптивное воздействие специфических боксерских положений и движений на вестибулярный аппарат и реактивность функций увеличивается.

Зрительная информация играет важную роль в выборе дистанции боя. Чувство дистанции – это умение сохранять удобное расстояние для реализации оборонительных или наступающих задач. На чувство дистанции влияет деятельность вестибулярного и двигательного анализаторов. Боксеру важно не только видеть и опознавать удары противника, но и предвидеть его действия,

чтобы умело защищаться, успешно действовать в постоянно изменяющихся ситуациях боя на ринге.

Мышечно-двигательные восприятия формируют чувство удара, развивая способности своевременного и правильного применения как сильных, акцентированных, так и легких ударов. Способность выбора нужного удара возрастает с повышением профессиональной квалификации боксера. Мощность и интенсивность работы во время боя во многом зависят от выбранной тактики и сильных качеств противника, складывающейся обстановки, однако в любом случае боязнь пропустить сильный удар, не выдержать предложенный темп, просто быть побитым предопределяет выполнение физической нагрузки в условиях повышенного психофизического напряжения;

– *психологическая готовность*, которая определяется психологической подготовкой спортсмена, его способностями терпеть физическую нагрузку и преодолевать психологические напряжения, способностью к мобилизации всех имеющихся резервных возможностей организма спортсмена в процессе соревнований, умениями саморегуляции и коррекции состояний. Психологическая готовность базируется на:

– уверенности в своих силах в результате системного анализа и соотношения собственных возможностей и сил противника;

– спортивном характере и силе волевых проявлений;

– эмоциональном состоянии, которое, с одной стороны, обеспечивает достаточную возбужденность центральной нервной системы и всего организма спортсмена перед выходом на ринг, с другой – уравнивает действия боксера на ринге, определяя их как грамотные, умелые, своевременные, рациональные и эффективные;

– способности к саморегуляции своих действий не только на этапах подготовки к соревнованиям, но и непосредственно в бою с конкретным противником в зависимости от складывающихся ситуаций боя.

Уровень психологической готовности опосредует оптимальное боевое состояние спортсмена. Оптимальное боевое состояние – это пик спортивной формы, мобилизация всех функций организма, его знаний, умений и навыков на достижение спортивного результата; это результат спортивной тренировки [3–4].

Наряду с выделенными нами структурными компонентами подготовки боксера к соревнованиям содержание учебно-тренировочных занятий

по боксу включает:

1) обязательность и добросовестность выполнения тренировочной нагрузки, установок и рекомендаций тренера-преподавателя;

2) дозирование физической нагрузки и включение в учебно-тренировочный процесс упражнений высокой интенсивности и энергоемкости (ЧСС 180 и более ударов в мин) в условиях, близких к соревнованиям: вольный и условный бои, спарринги;

3) создание дополнительных трудностей с целью усложнения учебно-тренировочных заданий по совершенствованию технико-тактического мастерства: упражнения с утяжелениями, «рваная» тренировка и др.;

4) самостоятельность и инициативность в развитии познавательного интереса, способностей в самообучении путем самопознания, самоорганизации, самоанализа, самоконтроля, самосовершенствования и коррекции своих действий;

5) настойчивость, трудолюбие и целеустремленность в достижении спортивных результатов [5–6].

В ходе исследования было установлено, что сложность действий спортсмена-боксера на ринге в условиях соревнований определяется не только количеством заблаговременно отработанных технико-тактических действий, быстротой принятия решений, но и их своевременной реализацией. Только обыденное представление видит бокс с позиции грубой физической силы. На самом же деле бокс – это, в первую очередь, соревнование интеллектуальных способностей двух спортсменов и волевой подготовленности. Умения и способности спортсмена принимать быстрые и действенные решения в условиях дефицита времени, ограниченности пространства, недостаточности информации из-за того, что соперник маскирует свои возможные действия, характеризуют высокий уровень трудолюбия, силы воли и профессионального мастерства боксера [7–8].

**Заключение.** Опыт работы ВГУ имени П.М. Машерова по реализации программы «Юный олимпиец» показывает, что система образования в решении вышеназванных задач может иметь существенное значение при организации кружковой работы спортивной направленности в учреждениях образования. Очевидно, что бокс может успешно развиваться в учреждениях образования при наличии определенной материально-технической базы и квалифицированных специалистов, имеющих не только высокий уровень теоретической подготовки, но и практический опыт соревновательной борьбы и спортив-

ных достижений.

Спорт всегда был важной составляющей физической культуры. Ребенок впервые знакомится с физической культурой и спортом в процессе организации учебно-тренировочных занятий, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий в дошкольных учреждениях образования. Несомненно, массовый спорт и олимпийский спорт преследуют разные цели, но именно массовый спорт закладывает основы высоких спортивных достижений, способствует укреплению здоровья, развивает творческие способности, является действенным механизмом социализации детей и молодежи.

Одним из наиболее важных аспектов образовательно-воспитательного процесса боксеров является профессионально-прикладная функция учебно-тренировочных занятий. Современные условия труда требуют не только высокого уровня профессиональных знаний, но и психофизической готовности решения производственных задач в условиях высокой интенсивности трудовой деятельности. Специальные физические упражнения, целенаправленно воздействуя на организм человека, позволяют не только формировать физические качества, но и совершенствовать функциональные системы жизнеобеспечения, развивая адаптационные механизмы противодействия резким изменениям внешних условий, проникновению вредных веществ в организм человека и развитию заболеваний. В системе организации учебно-тренировочной работы боксеры много времени проводят на воздухе: кросс, спортивные игры, зарядка, плавание и другие упражнения. Регулярные физические нагрузки с использованием естественных природных факторов способствуют закаливанию организма и усиливают как тренировочный, так и оздоровительный эффект, развивая потенциальные возможности организма человека.

Вышесказанное свидетельствует о наличии широкого образовательно-воспитательного потенциала бокса как дополнительного вида образования, о его значимости и популярности, а также определяет бокс как эффективное средство социализации учащейся и студенческой молодежи. Воспитанные в спорте качества легко переносятся на другие жизненно важные сферы деятельности. Бокс – это соперничество двух субъектов один на один на ринге, что требует макси-

мального умственного и физического напряжения, концентрации силы воли, где только один из соперников определяется победителем. Условия конкурентной борьбы в боксе на фоне экстремальных психофизических нагрузок формируют самостоятельность и инициативность, дисциплинированность и ответственность, настойчивость, смелость и мужество, другие качества лидера, менеджера, специалиста, руководителя, победителя, которые крайне необходимы для успешного решения производственных задач, успеха и благополучия в жизни.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бойченко, С.Д. Классическая теория физической культуры. Введение. Методология. Следствия / С.Д. Бойченко, И.В. Бельский. – Минск: Лазурак, 2002. – 312 с.
2. Давиденко, Д.Н. Социальные и биологические основы физической культуры и здорового образа жизни: учебник / под общ. ред. Д.Н. Давиденко. – СПб.: СПбГТУ, БПА, 2001. – 366 с.
3. Сальников, В.А. Возрастное и индивидуальное в структуре спортивной деятельности: монография / В.А. Сальников. – Омск, 2000. – 160 с.
4. Филимонов, В.И. Бокс: спортивно-техническая и физическая подготовка / В.И. Филимонов. – М.: ИНСАН, 2000. – 432 с.
5. Дмитриев, А.В. Комплексная диагностика подготовленности боксера / А.В. Дмитриев // Мир спорта. – 2007. – № 1. – С. 13–16.
6. Филимонов, В.И. Теория и методика бокса: монография / В.И. Филимонов. – М.: ИНСАН, 2006. – 584 с.
7. Баранов, В.П. Современная спортивная тренировка боксера: практ. пособие: в 2 т. / В.П. Баранов, Д.В. Баранов. – Гомель: Сож, 2008. – Т. 1. – 360 с.: ил.
8. Калмыков, Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах / Е.В. Калмыков. – М.: РГАФК, 1996. – 131 с.

#### REFERENCES

1. Boichenko S.D., Belski I.V. *Klassicheskaya teoriya fizicheskoi kulturi. Vvedeniye. Metodologiya. Sledstviya* [Classical Theory of Physical Training. Introduction, Methodology. Consequences], Minsk, Lazurak, 2002, 312 p.
2. Davidenko D.N. *Sotsialniye i biologicheskiye osnovi fizicheskoi kulturi i zdorovogo obraza zhizni: uchebnik* [Social and Biological Bases of Physical Training and Healthy Lifestyle: Manual], SPb., SPbGTU, BPA, 2001, 366 p.
3. Salnykov V.A. *Vozrastnoye i individualnoye v strukture sportivnoi deyatel'nosti: monografiya* [Age and Individual Related in the Structure of Sport Activity: Monograph], Omsk, 2000, 160 p.
4. Filimonov V.I. *Boks: sportivno-tekhnicheskaya i fizicheskaya podgotovka* [Boxing: Sporting and technical and physical training], M., INSAN, 2000, 432 p.
5. Dmitriyev A.V. *Mir sporta* [World of Sport], 2007, 1, pp. 13–16.
6. Filimonov V.I. *Teoriya i metodika boksa: monografiya* [Theory and Methods of Boxing: Monograph], M., INSAN, 2006, 584 p.
7. Baranov V.P., Baranov D.V. *Sovremennaya sportivnaya trenirovka boksera: Prakticheskoye posobiye* [Contemporary Sport Training of the Boxer: Manual], Gomel, Sozh, 2008, 360 p.
8. Kalmykov E.V. *Individualnii stil deyatel'nosti v sportivnikh yediniborstvakh* [Individual Style of Activity in Martial Arts], M., RGAFFK, 1996, 131 p.

Поступила в редакцию 22.03.2016

Адрес для корреспонденции: e-mail: Proxorovum@rambler.ru – Прохоров Ю.М.