

УТВЕРЖДЕНА
на тренерско-методическом
Совете по боксу ДПОСШ № 2

2018г.



МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
тренера-преподавателя по боксу
Урих Андрея Владимировича

на тему «Воспитание физических качеств боксера»

г. Новошахтинск
2018 год

ПЛАН

1. Введение.	Стр. 2
2. Воспитание силы.	Стр. 3
3. Воспитание выносливости.	Стр. 7
4. Воспитание гибкости.	Стр. 9
5. Воспитание ловкости.	Стр. 10
6. Физическая подготовка боксера.	Стр. 11
7. Используемая литература.	Стр. 12

1. ВВЕДЕНИЕ

Физическими качествами принято называть те функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека. В отечественной спортивной теории принято различать пять физических качеств: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость. Их проявление зависит от возможностей и подготовленности систем организма к двигательным действиям. В спортивной теории понятие «воспитание» применяется к процессу формирования двигательного качества, а «развитие» - к уровню этого качества.

1. ВОСПИТАНИЕ СИЛЫ

Силой (или силовыми способностями) в физическом воспитании называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Воспитание силы сопровождается утолщением и ростом мышечных волокон. Развивая мышечных групп, можно изменять телосложение.

Различают абсолютную и относительную силу. Абсолютная сила – суммарная сила всех мышечных групп, участвующих в данном движении. Относительная сила – величина абсолютной силы, приходящаяся на 1 кг массы тела человека.

Специалисты выделяют такие наиболее представительные виды силовых способностей, осуществляющих силу человека вообще

1. Собственно силовые способности, которые проявляются в медленных движениях и при статистическом режиме. Например, для удержания противника при захвате.
2. Скоростно - силовые способности, которые проявляются в быстрых движениях человека с небольшими инертными сопротивлениями. Например, передвижения или удары, наносимые без максимального ускорения.
3. Способности к взрывному проявлению силы, которые проявляются в движениях с максимальным уровнем. Например, в акцентрированных ударах боксера.

Силовой эффект выполняемого человеком движения зависит от:

- А) степени согласованности работы его мышц - исполнителей этого движения;
- Б) силовой подготовленности данных мышц.

Во всех упражнениях, используемых для воспитания силы мышц, количество повторений, темп и амплитуда выполнения, вес отягощений, способ и метод исполнения подбираются тренером и боксером, в зависимости от веса боксера, уровня развития силы отдельных мышечных групп и целей подготовки.

Помимо общеразвивающих упражнений, для воспитания силы мышц, боксеры используют удары по мешкам, лапам, настенным подушкам, грушам и другим приспособлениям, применяемым для развития силы удара.

Сила формируется посредством упражнений с отягощениями: собственного тела (отжимание, подтягивание, и др.) или с применением снарядов (штанга, гири, тренажеры и др.).

Величину отягощения можно дозировать:

- 1) в процентах к максимальному весу, который может поднять данный спортсмен;
- 2) по разности от максимального веса (например, 10 кг меньше предельного веса);
- 3) по числу возможных повторений в одном подходе.

Методы воспитания силы могут быть разнообразными и их выбор зависит от цели.

При подготовке боксера используются следующие методы воспитания силы.

Метод максимальных усилий. Упражнения выполняются с применением предельных или околопредельных отягощений для данного боксера. При подходе выполняется от 1 до 3 повторений и 5 – 7 подходов за одно занятие, отдых между которыми составляет от 3 до 8 минут (до восстановления). Этот метод используется, чтобы максимально нарастить возможные результаты и связан с воспитанием «взрывной силы», которая зависит от степени межмышечной и внутримышечной координации, а так же от собственной реактивности мышц, т.е. нервных процессов.

Метод повторных усилий (или метод «до отказа»). Упражнения выполняются с отягощением, составляющим 30 – 70 % рекордного веса, сериями по 4 – 10 повторений в одном подходе. За одно занятие выполняется 3 – 6 подходов. Отдых между сериями 2 – 3 минуты (до полного восстановления). Этот метод используется с целью наращивания мышечной массы.

Метод динамических усилий связан с применением малых и средних отягощений (до 30 % рекордного). Упражнения выполняются сериями по 15 – 25 повторений за

один подход в максимально быстром темпе. За одно занятие выполняется 3 – 6 подходов, отдых между которыми 2 – 3 минуты. С помощью этого метода преимущественно развиваются скоростно- силовые качества.

Иногда применяется изотермический (статистический) метод, при котором напряжение мышц происходит без изменения их длины. Использование изотермического метода позволяет максимально напрягать различные мышечные группы продолжительностью 3 – 5 секунд. За одно упражнение повторяется 3- 5 раз с отдыхом после каждого напряжения 30 – 60 секунд.

Анализ специальных боксерских приемов показал, что их выполнение осуществляется в основном:

А) сгибаниями и разгибаниями ног;

Б) мышцами, сгибающими, наклоняющими и поворачивающими туловище (и их антагонистами);

В) мышцами плечевого пояса и рук.

Познакомимся с несколькими группами упражнений для воспитания силы мышц ног.

1. Разнообразные прыжки и ходьба.

1. Прыжки на двух ногах, с различными движениями рук.

2. Прыжки на одной ноге, с высоким подниманием бедра или махом другой ногой.

3. Прыжки с наступанием на опору.

4. Ходьба выпадами.

5. Прыжки по наклонной дорожке вниз.

6. Запрыгивание с разбега на коня.

7. Прыжки через планку с прямого разбега.

8. Прыжки с доставанием баскетбольного кольца.

9. Прыжки вверх на месте с подъемом прямых ног перед собой.

Прыжковые упражнения очень разнообразны. Это могут быть прыжки: на одной или двух ногах; с передвижением вверх, в длину или в стороны, с места и с разбега; с различными поворотами и вращениями; с доставанием предметов и с предметами в руках, на туловище или на ногах; с подкидной доской или на батуте; через препятствия или с опорой на препятствия; многоскоки на одной ноге или попеременно на двух ногах; на скакалке разными способами; акробатические и т.д.

Ходьба, применяемая для повышения уровня развития силы мышц ног, имеет несколько вариантов: в приседе или полуприседе; на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы; с высоким подниманием бедра или выбрасыванием прямых ног вперед, назад, в стороны; с подскоками, резкими остановками и сменой направления движения.

Хорошо воспитывают силу мышц ног: танцевальные и плясовые упражнения (в присядку и др.); беговые упражнения; спортивные и подвижные игры; бег на коньках, роликах, лыжах; езда на велосипеде; различные упражнения с использованием движущихся тренажеров (бегущая дорожка и т.п.).

2.. Метание различных снарядов с преимущественным использованием силы ног (набивные мячи, камни, ядра, гири).

3. Упражнения с использованием различных отягощений, приспособлений, тренажеров и амортизаторов

1. И.п. – лежа на спине, ноги подтянуты и упираются в поясницу партнера. Руки лежат на полу.

Сгибание и разгибание ног, преодолевая вес партнера

2. И.п. – сидя на полу, спина прижата к стене, а ноги слегка согнутые в коленях, упираются в тяжелый, не сдвигающийся предмет.

Разгибание в коленных суставах (изотермическое упражнение)

3. И.п. – стоя со штангой на плечах.

Вставание и приседание со штангой разного веса

4. И.п. – лежа на животе на скамейке тренажера, ноги возле пяток зацеплены за валик тренажера. Руки вытянуты вперед и держатся за край скамьи.
Сгибание и разгибание ног в коленных суставах с отягощениями разного веса.
5. И.п. – стоя в широком выпаде со штангой в руках.
Выпрыгивание вверх со штангой разного веса.
6. И.п. – стоя в полуприседе на наклонной поверхности. Руки поддерживают штангу возле груди.
Выпрыгивание вверх со штангой разного веса.
7. И.п. – стоя в полуприседе со штангой возле груди.
Выпрыгивание вверх с продвижением вперед.

Рассмотрим некоторые упражнения для воспитания силы мышц сгибающих, наклоняющих и разгибающих туловище.

1. И.п. – стоя, ноги шире плеч, руки на пояс.
Повороты туловища влево и вправо, разводя руки в стороны.
2. И.п. – стоя, ноги шире плеч, руки вверх.
Приседание, обхватывая колени руками и группируясь.
3. И.п. – стоя, ноги шире плеч, руки в стороны.
Наклоны туловища вперед с попеременным доставанием рукой носка противоположной ноги.
4. И.п. стоя, наклонившись вперед и руками касаясь пола.
Разгибание и сгибание туловища назад с пригибанием в пояснице и доставанием пола.
5. И.п. – стоя, руки за голову.
Ходьба с наклонами туловища влево и вправо, в сторону выставленной ноги.
6. И.п. – стоя, ноги шире плеч, руки за голову.
Повороты туловища влево и вправо, разводя руки в сторону.
7. И.п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль тела.
Доставание ногами пола за головой.
8. И.п. – лежа на спине, руки за голову.
Отпускание и поднятие прямых ног.
9. И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки упор сзади.
Поочередное поднятие и опускание ног.
10. И.п. лежа на спине, ноги подняты вверх. Руки в стороны, ладонями вниз.
Опускание прямых ног в стороны и поднятие их.
11. И.п. – лежа на спине, ноги вытянуты вперед, руки вытянуты вверх за голову.
Сгибая ноги в коленях и поднимая туловища, группироваться и касаться лбом коленей.
12. И.п. – сидя на полу, ноги и руки в стороны.
Наклоны туловища попеременно к каждой ноге с доставанием рукой носка.
13. И.п. – соя, наклонившись вперед и взявшись руками за ноги. Ходьба в согнутом положении.
14. И.п. – лежа на животе, руки за голову.
Поднятие туловища и ног, прогибаясь в пояснице назад.
15. И.п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты за голову.
Поднятие туловища и наклон вперед, стараясь руками достать носки ног.
16. И.п. – стоя, наклонившись вперед со штангой в руках и прямыми ногами.
Разгибание и сгибание туловища со штангой в руках.
17. И.п. – лежа на наклонной доске, ноги закреплены, руки за голову.
Сгибание и разгибание туловища с одновременным поворотом в стороны.
18. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, в руке отягощение.
Наклоны в стороны с отягощением в руке.
19. И.п. – стоя, ноги шире плеч, на плечах штанга.

Наклоны и выпрямление туловища со штангой на плечах.
Упражнений для воспитания силы мышц очень много. Это упражнения без предметов, с различными предметами, отягощениями, амортизаторами, с партнером, на разных снарядах, тренажерах и т.д.

Для воспитания силы мышц туловища разработаны различные комплексы упражнений в разных видах спорта, которые можно использовать и при подготовке боксеров, применяя их в разные периоды тренировочного цикла.

Для воспитания мышц плечевого пояса и рук разработано большое количество самых разнообразных упражнений.

1. И.п. – лежа на спине на скамейке с гантелями в руках, ноги на полу.
Сведение и разведение прямых рук с гантелями через стороны вверх.
2. И.п. – упор лежа.
Сгибание и разгибание рук в упоре.
3. И.п. – стоя на коленях и опираясь руками о пол.
Сгибание и разгибание рук, стараясь грудью коснуться пола.
4. И.п. – упор лежа.
Толчком ног перейти в упор присев, затем выбросить ноги вперед и через упор присев, толчком выбросить ноги назад.
5. И.п. – стоя со штангой в руках на уровне пояса.
Поднимание штанги к груди разными хватами.
6. И.п. – лежа на скамейке, поставленной под углом 35 – 40° со штангой в руках.
Жим штанги двумя руками от груди.
7. И.п. – стоя с гантелей у плеча, вторая рука заложена за спину.
Жим гантелей или отягощение одной рукой вверх или в сторону.
8. И.п. – сидя со штангой в руках, предплечья на бедрах, кисти выступают за колени.
Подъем и опускание штанги кистями.
9. И.п. – стоя со штангой возле груди.
Толчок штанги с большим выпадом.
10. И.п. – лежа на скамейке, со штангой на вытянутых вверх руках.
Опускание и поднимание штанги вверх.

Для воспитания силы мышц плечевого пояса и рук используется упражнения: с поднятием различных отягощений; метанием и толканием различных предметов (камней, ядер, набивных мячей); гимнастические и акробатические; гребля на байдарках, лодках и шлюпках; пилка, рубка и полка дворов; с применением тренажеров амортизаторов и эспандеров; плавание, борьба и другие виды спорта.

2. ВОСПИТАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

Выносливостью называется способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности.

Выносливость человека в двигательной деятельности определяется многими факторами. Важнейший из них – характер энергообеспечения работающих мышц организма. Отсутствие энергии лишает мышцу способности сокращаться. Восстановление расходуемых в процессе деятельности запасов энергии в мышцах возможно двумя путями: с участием и без участия кислорода воздуха. Ответственно различают аэробную и анаэробную производительность человека, но в любой спортивной деятельности оба эти процесса чрезвычайно взаимосвязаны и взаимообусловлены.

Различают два типа выносливости – общую и специальную. Общая выносливость – это способность выполнять работу с невысокой интенсивностью – это способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения. Воспитанию общей выносливости служат циклические упражнения (длительная ходьба, продолжительный бег, передвижение на лыжах и на велосипеде, плавание, гребля), любая двигательная физическая работа (пилка дров, косьба и др.), Разнообразные игры, прыжки на скакалке, длительная работа в парах и на снарядах с небольшой интенсивностью.

Равномерная работа при пульсе 130-150-ударов в минуту в наибольшей мере способствует повышению функциональных возможностей различных систем организма. Физиологи считают, что показателями аэробной выносливости является: способность к максимальному потреблению кислорода (МПК), скорость (или время) набора МПК, длительность поддержания работоспособности на околопредельном уровне МПК. Последний показатель связан с необходимостью проявить усилия, умением потерпеть.

Особенность деятельности в боксе заключается в постоянно изменяющейся интенсивности действий, которые в каждом раунде и на протяжении всего боя распадаются на большое число эпизодов, перемежаемых небольшими отрезками отдыха. Интенсивность действий боксеров в каждом эпизоде боя варьируется от малой до предельно возможной. Поэтому выносливость боксера будет, зависит не только от того, как быстро он восстанавливает свои силы после активных действий.

Для достижения высокого уровня выносливости в тренировке используются специальные упражнения, которые выполняются на пульсе 160 – 180 ударов в минуту (работа в парах, на мешках, условные бои). Одним из эффективных средств повышения выносливости является увеличение времени раунда до 5 минут и более.

Для совершенствования специальной выносливости, которая проявляется в способности боксера выполнять интенсивную работу максимальной мощности, в основном применяется специальные и специально – подготовленные упражнения (спарринги, условные и вольные бои, упражнения на снарядах, «бой с тенью» и др.). Чтобы увеличить нагрузку на боксера нужно чаще менять партнеров, вести ближней бой, увеличивать трудности занятия и др. Так, в упражнениях на мешке боксер выполняет в течении раунда несколько коротких взрывных серий, а в промежутках между сериями наносит удары в спокойном темпе.

Можно рекомендовать периодическое повышение нагрузки до максимальной, что способствует повышению пульса до 200 – 220 ударов в минуту. Это может быть достаточно длительная непрерывная интенсивная работа (нанесение ударов по мешку, лапе, настенной подушке, или работы в парах).

Эффективным средством повышения выносливости боксера является тренировка в горных условиях. В связи с тем, что в среднегорье парциальное давление кислорода понижено, что уже само пребывание боксера в горах способствует повышению дыхательных возможностей и устойчивости к гипоксическим состояниям.

При воспитании выносливости боксера большое значение имеет постановка правильного дыхания, так как особенности деятельности боксера на ринге исключают возможность ритмичного дыхания. Дыхание боксера должно быть непрерывным и

глубоким, но хороший выдох обеспечивает лучшую вентиляцию легких и позволяет наиболее эффективно использовать жизненную емкость легких. Обнаружено, что режим дыхания с акцентом на выходе при сильных ударах является самым эффективным, что способствует не только лучшей вентиляции легких, но также увеличивает и силу ударов.

При нанесении серийных ударов не следует сопровождать каждый удар резким выдохом, который нужно заканчивать или всю серию или отдельный акцентированный удар.

Методы воспитания выносливости могут варьироваться: непрерывный, повторный, переменный, интервальный и смешанные варианты выполнения упражнения. Различны и методики воспитания разновидностей и особенностей выносливости боксера (скоростной, силовой, статической и др.). Но главным остается два положения: наличие достаточного уровня общей выносливости и соблюдение основных педагогических принципов воспитания физических качеств.

3. ВОСПИТАНИЕ ГИБКОСТИ

Гибкость – способность выполнять движения с большей амплитудой.

Наличие гибкости связано с фактором наследственности, но на нее влияют возраст и регулярные физические упражнения.

Различают гибкость динамическую (проявленную в движениях), статистическую (позволяющую сохранять позу и положение тела), активную (проявленную благодаря собственным усилиям) и пассивную (проявленную за счет внешних сил).

Гибкость зависит от эластичности мышц, связок, суставных сумок. При эмоциональном подъеме гибкость увеличивается, а при повышенной степени утомляемости растягиваемых мышц может уменьшиться. На гибкость влияют внешняя температура (низкая уменьшает гибкость), время суток (наивысшие показатели гибкости от 10 до 18 часов). Чтобы увеличить гибкость применяются: предварительная разминка, массаж растягиваемых групп мышц или их кратковременное напряжение непосредственно перед выполнением движения. Физически более сильные боксеры менее гибкие из-за высокого тонуса их мышц, а очень гибкие боксеры меньше способны к проявлению скоростно-силовых качеств.

Если боксер выполняет движение без амплитуды, необходимой для данного приема, то значительно снижается его возможности. Особое место занимает гибкость, в частности подвижность позвоночного столба, при выполнении защит (нырков, отклонов, уклонов и наклонов влево и вправо) и подготовительных действий с помощью туловища. Боксеры выполняют за время боя много различных защитных и подготовительных движений туловищем с целью вызова соперника на атаку и проведения собственных действий, поэтому, воспитывая гибкость, основное внимание необходимо обращать на подвижность его позвоночного столба.

На эффективность выполнения приема в боксе влияет не только амплитуда движения, но и время, за которое это движение выполняется, так как в боксе проявление гибкости тесно связано с дефицитом времени. Поэтому, после того, как боксер овладеет приемом, ему необходимо выполнять его не только с нужной амплитудой, но также и с необходимой быстротой, сохраняя при этом легкость и способность переходить к следующим действиям.

Для воспитания гибкости применяются упражнения на растягивание мышц, мышечных сухожилий и суставных сумок с постепенно возрастающей амплитудой движения. Движения могут быть простыми, пружинистыми, маховыми, с внешней помощью (дозированной и максимальной), с отягощениями и без них. К упражнениям на подтягивание и растягивание относятся простые и пружинистые наклоны, маховые движения рук и ног, упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с гантелями, штангой, набивными мечами и др.

Разработаны также ориентировочные рекомендации по количеству повторений, темпу движений или времени «выдержка». Для движений в плечевых и тазобедренных суставах до 30 – 45 повторений в серии; темп при активных упражнениях – в среднем одно повторение в секунду, при пассивных – одно повторение за 1-2 секунды; выдержка в статистических положениях от 4 до 6 секунд.

Упражнения могут применяться как в учебных, так и самостоятельных формах занятий, и чем чаще они применяются, тем выше их эффективность. Практикой установлено, что ежедневные двухразовые тренировки с 30 – кратным повторением упражнений в каждом подходе через два месяца приводят к заметному приросту гибкости. При прекращении тренировок гибкость быстро возвращается к исходному уровню.

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

4. ВОСПИТАНИЕ ЛОВКОСТИ

Ловкостью принято называть способность человека быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать новые для него двигательные задачи.

Ловкость является сложным, комплексным качеством, не имеющим единого показателя для оценки. Наряду с зависимостью от состояния двигательных возможностей человека, деятельности анализаторов, полноценности восприятия собственных движений и окружающей обстановки, ловкость в значительной мере определяется находчивостью и инициативностью спортсмена.

Ловкость выражается в умениях быстро овладеть новыми движениями, точно дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, импровизировать в процессе двигательной деятельности в соответствии с изменяющейся обстановкой.

При воспитании ловкости решаются следующие задачи:

- 1) осваивать координационно сложные двигательные задания;
 - 2) быстро перестраивать двигательные действия в соответствии с изменяющейся обстановкой;
 - 3) повышать точность воспроизведения заданных двигательных действий;
- Ведущим правилом для воспитания ловкости боксера является высокая вариативность средств и методов его спортивной тренировки.

Принципы отбора и применения средств:

1. Новизна задания.
2. Необычность упражнений, зависящих от : а) необычности исходного положения; б) зеркального выполнения; в) необычности условий выполнения.
3. координационная сложность заданий.
4. Разнообразие двигательных действий и их сочетаний.
5. Частая смена заданий, партнеров, снарядов, частые изменения в темпе выполнения заданий, в динамических и кинематических характеристиках движений.

Методами, способствующими воспитанию ловкости боксера, являются игровой, круговой и соревновательный.

5. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРА

Физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в боксе.

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для бокса.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой для специальной подготовки и достижения высоких результатов в боксе.

Для боксера в ОФП могут быть поставлены следующие задачи:

- 1) достичь гармоничного развития мускулатуры тела и увеличить силу мышц;
- 2) приобрести общую выносливость;
- 3) повысить быстроту выполнения разнообразных движений и общие скоростные способности;
- 4) увеличить подвижность основных суставов и эластичность мышц;
- 5) улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях и умение координировать простые и сложные движения;
- 6) научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства, выражающего высокий уровень здоровья и всестороннего физического развития физических способностей.

Чем здоровее и работоспособнее организм, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливается и дольше остается в состоянии тренированности. Без хорошей физической подготовленности в условиях боя невозможно эффективное проявление технических, тактических, психических навыков и качеств боксера от начала до конца поединка.

Тренер и боксер должны заботиться о достижении высокого уровня физической подготовленности во все периоды и этапы тренировочного процесса. По мере роста мастерства боксера физическая подготовленность должна становиться все более специализированной, чтобы способствовать наиболее полному воспитанию специальных физических качеств и обеспечивать выравнивание всех сторон в его подготовке.

Боксер должен совершенствовать свою физическую и функциональную подготовленность в процессе круглогодичной тренировки, применяя разнообразные средства физической и специальной подготовки, рационально сочетая объем и интенсивность нагрузок и средств восстановления.

К средствам общей физической подготовки боксера относятся: общие подготовительные упражнения, содержащие элементы, близкие по своей структуре к специальным упражнениям боксера; общие развивающие упражнения из других видов спорта (игры, кросс, плавание и др.); упражнения на различных снарядах, тренажерах и приспособлениях.

К средствам специальной физической подготовке относятся: специально-подготовленные упражнения, упражнения со снарядами, упражнения со специальными заданиями в перчатках.

К средствам специальной подготовки относятся упражнения в парах по заданию, условные и вольные бои.

В физической подготовке боксера широко используются упражнения скоростно - силового характера, выполняющиеся с переменной интенсивностью.

Целью всех занятий по физической подготовке является развитие различных сочетаний общих и специальных физических качеств боксера и повышение уровня физической и функциональной подготовленности спортсмена.

6. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Бутенко Б.И. Специализированная подготовка боксера. – М.: ФиС, 1967.

Клевенко В.М. Быстрота в боксе. – М.: ФиС, 1968.

Санников В.А. Бокс. – Воронеж, 2000.

Фесенко А. Физическая подготовка боксера. М.: ФиС, 1959.

Филимонов В.И. Физическая подготовка начинающего боксера. – М.: МГИ, 1990.

Чудинов В.А. Физическое воспитание начинающего боксера. – М.: ФиС, 1976.