517.13
Р691

КИЕВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

РОМАНЕНКО М. И.

БОКС

УЧЕБНИК ДЛЯ ИНСТИТУТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

(Представлен как диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук)

Киев — 1975

Р Е Ф Е Р А Т

учебника по боксу для институтов физической культуры Украинской ССР, изданного на украинском языке издательским объединением "Вища школа", главным издательством, автор РОМАНЕНКО Михаил Иванович - заведующий кафедрой борьбы и бокса Киевского государственного института физической культуры, исполняющий обязанности профессора, кандидат педагогических наук, доцент, заслуженный тренер УССР, судья международной категории по боксу.

разослан 28.III 1977г

защита 28.IV 1977г

Допущен Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров УССР как учебник для институтов физической культуры.

Официальные оппоненты:

Доктор педагогических наук,
профессор Зациорский В.М.

Доктор педагогических наук,
профессор Тер-Ованесян А.А.

Доктор педагогических наук,
профессор Кузнецов В.В.

Ведущее учреждение -
ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта.

ОТ АВТОРА /2 стр./

В Постановлении ЦК КПСС и Совета Министров СССР в июле 1972 года "О мерах по дальнейшему совершенствованию высшего образования в стране" подчеркивается, что задачи современного этапа коммунистического строительства требуют дальнейшего повышения уровня обучения и воспитания молодых специалистов, повышения эффективности учебно-воспитательной, научно-методической и всех других видов деятельности вузов, внедрения ее результатов в практику. Постановление нацеливает институты физической культуры на подготовку высококвалифицированных преподавателей-тренеров по боксу, глубоко знающих свой предмет, овладевших навыками организационной работы, педагогическим мастерством.

В настоящем учебнике освещаются вопросы теории и методики бокса, обобщен опыт лучших советских и зарубежных тренеров и спортсменов.

Работа написана согласно программе для специализирующихся по теории и методике преподавания бокса в институтах физической культуры.

Вместе с тем автор несколько расширил круг рассматриваемых вопросов с учетом тех из них, которые были упущены в программах и не освещены в учебнике К.В.Градополова /изд. 1965 г./. В связи с этим книгой могут пользоваться также преподаватели, которые ведут факультативные занятия по боксу не в специализированных вузах, и тренеры, работающие в секциях коллективов физической культуры, в клубах, детских спортивных школах, со сборными командами.

При составлении учебника использован опыт многолетней работы автора в Киевском государственном институте физической культуры, изучение им опыта подготовки специалистов в Государственном центральном ордена Ленина институте физической культуры, Ленинградском дважды орденоносном институте физической культуры им. П.Ф.Лесгафта, национальных институтах физической культуры Польской Народной Республики, Социалистической Республики Румынии Германской Демократической Республики. Материалом для учебника послужила практическая деятельность видных тренеров Советского Союза и зарубежных стран, обобщения научных данных, изложенных в специальной литературе по боксу и другим видам спорта.

За помощь в создании учебника автор выносит благодарность коллективу кафедры борьбы и бокса ГЦОЛИФК и ее руководителю - кандидату педагогических наук доценту И.П.Дегтяреву, доктору педагогических наук профессору К.В.Градополову, заслуженному мастеру спорта СССР, кандидату технических наук В.В.Поленченко, коллегам по работе, тренерам, боксерам и врачам, с которыми он имел честь работать в течение многих лет при подготовке сборных команд УССР и СССР к крупнейшим соревнованиям.

В В Е Д Е Н И Е /5 стр./

Со времени выхода в свет последнего учебника по боксу для институтов физической культуры К.В.Градополова прошло 8 лет. До сих пор этот учебник является настольной книгой студентов, преподавателей институтов физической культуры и тренеров по боксу. Неоднократно переизданный, он внес большой вклад в создание советской школы бокса.

За последние годы в развитии бокса произошли большие изменения. Увеличилось количество занимающихся этим видом спорта, количество тренеров, вырос их профессиональный уровень. Тренеры обогатились опытом подготовки выдающихся боксеров у нас в стране и за рубежом, повысился уровень спортивного мастерства боксеров, значительно возросла материальная база. Намного увеличилось количество соревнований как внутри страны, так и за рубежом, изменились правила соревнований. Все это не могло не отразиться на методике подготовки боксеров, в особенности высших разрядов. Тренировки проводятся более интенсивно, с применением больших нагрузок. Сроки подготовки боксеров высших разрядов сократились. Тренеры уделяют больше внимания индивидуализации процесса тренировки с учетом способностей боксера и возможностей их развития. Усовершенствовано планирование и руководство учебно-тренировочным процессом, в особенности в подготовке боксеров высших разрядов. Успешно внедряются в практику выводы работ в области бокса. За последние годы опубликованы методические пособия по развитию специальных физических качеств, вопросам техники, тактики и психиологической подготовки спортсменов /Н.А.Худадов, Г.А.Джероян, Б.И.Бутенко, В.М.Клевенко, Е.И.Огуренков и др./. Защищено немало диссертаций, имеющих значение для методики и практики обучения и тренировки боксеров.

Автор настоящего учебника, будучи много лет преподавателем и заведующим кафедрой борьбы и бокса Киевского государственного института физической культуры, имел возможность достаточно полно изучить вопросы главного направления в приобретении студентами знаний, навыков и умений в области преподавания бокса и совершенствования спортивного мастерства.

Автору много раз довелось быть председателем ГЭК в ряде вузов страны, экзаменатором и убеждаться в том, что несмотря на наличие программ, учебника и целого ряда пособий, студенты, спе-

циализирующиеся по боксу, недостаточно ориентируются в вопросах современного планирования и руководства учебно-тренировочным процессом, в биомеханике и физиологии бокса, в вопросах воспитательной работы со спортсменами, в материалах научных исследований по боксу и др.

Многолетняя практика руководства, чтения лекций и проведения практических занятий на республиканских и всесоюзных сборах тренеров, проверка теоретических знаний и качества практической деятельности тренеров на Украине дала возможность ознакомиться с тем, в каких теоретических и практических вопросах наиболее слабо ориентируются тренеры.

Многократный анализ спортивного мастерства боксеров во время турниров республиканского, всесоюзного и международного масштабов также позволил определить положительные и отрицательные стороны подготовки боксеров.

Все сказанное позволило сделать вывод о том, что требования к подготовке кадров по боксу должны быть значительно повышены, в особенности по отдельным вопросам теории и практики преподавания бокса. От уровня подготовки выпускников институтов физкультуры будет зависеть и дальнейшее развитие бокса в стране.

Анализ существующих программ подготовки кадров по боксу и, в первую очередь, программы для институтов физкультуры, специальной литературы, практической деятельности тренеров, данных ряда научных работ дал возможность наиболее целенаправленно подготовить такой материал для учебника, который бы отвечал современным требованиям. В учебнике нашел свое отражение также многолетний опыт работы автора и его коллег с боксерами разной квалификации, в том числе в сборных командах УССР и СССР, в подготовке к крупным соревнованиям союзного и международного масштабов, к первенствам Европы и Олимпийским играм.

Поэтому наряду с вопросами, традиционно установившимися для изложения в учебниках, несколько расширены и конкретизированы отдельные разделы, в частности, посвященные вопросам планирования и руководства учебно-тренировочным процессом, а также учебно-воспитательной работе с юношами. В каждом практическом разделе кратко изложены методические рекомендации по проведению занятий, определены направленность и средства в проведении отдельных учебно-тренировочных занятий, освещены вопросы руководства самостоятельной работой студентов, их ознакомление с науч-

ными исследованиями в боксе и применением результатов этих исследований в практике.

В большинстве глав отражены научные исследования, уже внедренные в практику бокса.

Некоторые вопросы раскрыты менее полно ввиду того, что они подробно освещены в методической литературе, имеющей более узкое направление /например, психологическая, тактическая подготовка боксеров и др./. Все же освещение этих вопросов в учебнике и без того вышло за предел существующей программы для институтов физкультуры.

ФОРМЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА

Курс бокса в институтах физической культуры предусматривает освоение занимающимися программы по специализации и повышению спортивного мастерства.

Предмет бокса включает в себя несколько разделов, составляющих единое целое в освоении программы курса.

Для осуществления программы прохождения курса применяются следующие формы занятий:

а/ лекции по основным вопросам теории и методики бокса;

б/ практические занятия по специализации, на которых студенты овладевают практическими навыками в технике, тактике и развитии специальных физических качеств, теорией и практикой преподавания и тренировки. Этому способствуют специальные занятия по повышению спортивного мастерства и участие студентов в соревнованиях;

в/ семинарские занятия - предусматривают работу над рекомендованной литературой по отдельным вопросам теории и методики преподавания бокса, составление конспектов, тезисов для выступления на занятиях. Студенты приобретают навыки анализа и обобщения проработанного материала и умения правильно излагать свои мысли. На семинарских занятиях преподаватель знакомится с уровнем теоретических знаний студента;

г/ методические занятия, на которых студенты, знакомясь с литературой, просматривая кинофильмы, кинокольцовки, делают анализ мастерства выдающихся боксеров; составляют личные планы тренировки; изучают различные методические приемы обучения и тренировки в боксе, овладевают с помощью преподавателя способа-

ми применения этих приемов в работе с различными /по возрасту и подготовке/ группами занимающихся. Направленность методических занятий определяется содержанием курса лекционных и практических занятий;

д/ занятия по развитию педагогических навыков, во время которых студенты учатся планировать и организовывать учебный процесс, составлять конспекты и проводить занятия с боксерами разной квалификации и возраста, соблюдать принципы обучения и тренировки, выявлять и устранять ошибки занимающихся, овладевают специальной терминологией и навыками в образцовом показе упражнений;

е/ домашние задания - в форме работы над специальной литературой, методическими разработками, написания рефератов, конспектов и тезисов, подготовки к семинарским занятиям, работы над материалами научных исследований и написания курсовой работы.

Прохождение спецкурса предусматривает ознакомление студентов с проблемами исследований в боксе, существующими методиками исследований, овладение одной из методик, умение делать анализы и обобщения состояния вопроса в литературе и практике, выводы и написание курсовой работы.

Материалы для всех форм преподавания изложены в учебнике в логической последовательности и взаимосвязи.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ОБУЧЕНИЯ

I. Теоретический курс

Содержание предмета, место и значение бокса в советской системе физического воспитания, его оздоровительное, воспитательное и прикладное значение. История развития бокса; биомеханика боксерских движений; классификация, систематика и терминология приемов и боевых действий, планирование и руководство процессом тренировки, анализ техники приемов боя и тактических действий; изучение вопросов организации, методики обучения и тренировки боксеров разной квалификации; основы развития и совершенствования физических качеств; овладение средствами и методами психологической подготовки; формы и методы проведения учебно-тренировочных занятий; гигиенические основы, травмы в боксе и их профилактика, педагогический контроль и самоконтроль; ор-

ганизация и проведение соревнований по боксу; научные основы бокса, организация и проведение научных исследований; возрастные особенности при занятии боксом; учебно-воспитательная работа с юношами; современные требования к боксерам разной квалификации; стиль и манера ведения боя; индивидуализация в тренировке боксеров; работа над специальной литературой, формы и методы воспитательной работы в коллективе.

2. Навыки обучения общим, специально-подготовительным и специальным упражнениям в боксе

Студенты должны овладеть навыками и умениями в следующем:

Подготовка условий для проведения занятия. Четкая подача команды, организация занимающихся для выполнения упражнения и действий. Краткое объяснение упражнений, образцовый показ, правильная оценка действий занимающихся, постановка задач и заданий для самостоятельной работы. Оценка способностей, проявленных занимающимися в отдельных упражнениях и действиях, нахождение способов устранения и исправления существенных недостатков. Знание терминологии, разнообразных методических приемов проведения упражнений и действий по распоряжениям, заданию, по условным сигналам и знакам. Построение занятия, отвечающего поставленным задачам. Проведение строевых упражнений, разминки общей и специально-подготовительной, основной и заключительной частей занятий. Рациональное дозирование нагрузки для различного контингента занимающихся. Анализ проведенных занятий.

3. Навыки тренерской работы

Предполагается овладение следующими разделами тренерской деятельности:

Планирование индивидуальной подготовки боксера и команды в целом; определение способностей боксера в проявлении отдельных физических качеств; нахождение средств и методов их развития; приведение к норме боевого веса боксера; индивидуализация процесса тренировки в условиях групповых занятий; постановка самостоятельных заданий и контроль за их выполнением; овладение навыками партнера в подготовке к соревнованиям занимающегося, в изучении и совершенствовании отдельных технических и тактических приемов и действий; использование снарядов и лап;

проведение целенаправленных тренировок в разные периоды подготовки; руководство боксером в процессе турнирных состязаний, овладение искусством секунданта; анализ боя, оценка спортивного мастерства участников соревнований; организация и проведение сборов, организация методической работы тренерского коллектива на сборе, определение рационального режима дня; совместная деятельность врача, тренера и боксера.

4. Навыки и умения в проведении воспитательной работы

Умение направить учебно-воспитательную работу в духе коммунистической морали, изложить значение физической культуры и спорта СССР, в частности, бокса, его воспитательное, оздоровительное и прикладное значение, задачи и средства воспитательной работы среди боксеров в низовом коллективе, на сборе, во время и после соревнований; заинтересовать занимающихся боксом, привить трудолюбие; проводить беседы, информации, сопровождать показательные выступления, подводить итоги соревнований; проводить собрания, культпоходы, экскурсии; сочетать организационную, тренерско-педагогическую и воспитательную работу.

5. Гигиенические навыки

Знание размеров, кубатуры, освещения, температуры и вентиляции боксерского зала для соответствующего количества занимающихся. Соблюдение личной и общественной гигиены, а также режима спортсмена, знание методики закаливания, массажа, самомассажа и способов его применения, причин травм и их профилактики; знание гигиенических основ содержания помещений для занятий, дезинфицирования инвентаря, способов привития гигиенических правил боксерам.

6. Навыки в психологической подготовке

Овладеть общими знаниями психологической подготовки спортсмена, знать основы психологической подготовки боксера, подготовки к бою; овладеть навыками положительного воздействия на психологическое состояние боксера перед боем, находить средства и методы воздействия; научиться различать индивидуальные особенности занимающегося, его психологических способностей и, соответственно, находить методы положительного воздействия.

7. Навыки спортивно-воспитательной работы с юными боксерами

Знание анатомо-физиологических и психологических особенностей юношей и подростков при занятиях боксом, особенности организации и проведения занятий, умение подбирать упражнения и дозировку с учетом возрастных особенностей, готовить к соревнованиям и находить средства и методы воспитания положительных черт советского спортсмена.

8. Навыки самостоятельной работы над книгой

Подбор специальной литературы, составление библиографического списка, анализ тех или иных разделов, выделение главного, обобщение, умение увязать теоретические вопросы с передовой практикой, делать выводы. Составление конспектов, выписки из специальной литературы и их использование.

Изложение в виде реферата, методической разработки или тезисов обобщенного литературного материала, увязанного с практикой.

9. Навыки в составлении учебно-тренировочной документации

Уметь составлять учебный план, программу, график учебного процесса, рабочий план, конспект занятий, вести журнал учета и контроля. Составлять план работы секции бокса коллектива физкультуры, смету расходов, план массовых мероприятий, календарь и положение о соревнованиях, индивидуальный план тренировки; вести дневник самоконтроля и педагогических наблюдений.

IO. Совершенствование спортивного мастерства

Овладеть техникой и тактикой бокса, простыми и сложными формами ведения боя на дальней, средней и ближней дистанциях, уметь вести бой с разными по стилю и манере ведения боя партнерами.

Самостоятельно выбирать средства и методы для развития своих физических и психических качеств, овладевать техническими и тактическими приемами и действиями, подбирать и выполнять утренние упражнения. Научиться соблюдать строгий спортивный режим, рационально планировать совмещение учебы, повышения спортивного мастерства, отдыха и общественной работы.

Систематически тренироваться и выступать в соревнованиях, повышая свое спортивное мастерство.

II. Навыки в судействе и подготовке общественных кадров по судейству

Выполнять обязанности главного судьи /председателя жюри/, его заместителя, судьи на ринге, судьи сбоку, секретаря, хронометриста, диктора, судьи при участниках и коменданта соревнований, члена просмотровой комиссии; уметь составлять отчет о прошедших соревнованиях, самостоятельно проводить семинар судей для разного контингента.

I2. Начальные навыки в проведении научно-исследовательской работы

Быть знакомым с научными проблемами работы комплексных научных групп со сборными командами СССР и УССР, ознакомиться с существующими методиками исследований в боксе. Выбрать тему, разработать план работы, подобрать литературу и работать над ней.

Овладеть методами педагогического исследования и ознакомиться с физиологическими, психологическими, гигиеническими методами и др.

Организовать и проводить исследования, давать характеристику состояния вопроса в литературе и в практике, научное обоснование, ставить задачи работы, характеризовать применяемые методики, обсуждать результаты исследований, намечать гипотезу и делать выводы.

Уметь писать рефераты, тезисы доклада или сообщения, готовить иллюстрированный материал, написать курсовую работу /на 2-3 и 4 курсах/.

I3. Навыки в воспитательной работе

Уметь заинтересовать занятиями боксом, прививать любовь к боксу, трудолюбие и дисциплину.

Воспитывать черты характера советского спортсмена, прививая чувство ответственности, любви к Родине, волю, мужество и честность.

Находить методы воздействия на занимающихся путем бесед, поощрениями, через коллектив и др., контролировать свои поступ-

ки как воспитателя и влиять на коллектив личным примером.

I4. Навыки в подготовке мест занятий

Знание необходимого оборудования и инвентаря в боксерском зале для обеспечения учебно-тренировочного процесса, отвечающего современным требованиям. Подготовка места занятий и соревнований. Умение производить текущий ремонт инвентаря и оборудования.

Таким образом, студент за время прохождения курса должен освоить большой комплекс знаний и умений, чтобы стать специалистом в области бокса.

Г Л А В А I

ИСТОРИЧЕСКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ БОКСА /25 стр./

В краткой форме освещено развитие кулачного боя как вида состязаний в древнем мире, правила и вооружение кулака, место кулачного боя в Олимпийских играх тех времен, развитие кулачных боев как самобытных физических состязаний и развлечений на Руси во времена феодализма и развития капитализма. Описываются традиции, обычаи и неписанные правила состязаний "стенка на стенку", "сам на сам", массовые и одиночные бои, описанные классиками русской и советской литературы, как состязания в ловкости, отваге, мужестве. Это спортивная игра, называемая в старину "молодецкой забавой", рожденная здоровым азартом, спортивным желанием померяться силой и удалью, исключающими какую-либо вражду и злость. Вместе с тем указывается и на запрет кулачных боев христианской церковью как "опасных" массовых сборищ, отвлекающих от церкви. Позже, в период развития капитализма, кулачные бои поощрялись для разжигания национальной вражды и отвлечения народа от социальных проблем.

При описании развития бокса в дореволюционной России указываются места, где культивировался бокс, знаменательные события, соревнования, правила того времени. Приводятся данные о тренерах и боксерах, о пионерах развития отечественного бокса.

История бокса в СССР показывает развитие этого вида спорта в период становления Советского государства после Великой Октябрьской социалистической революции, включение бокса как

предмета во всеобуч и развитие его далее - до и после Великой Отечественной войны. Раскрывается путь творческих поисков содружества тренеров и врачей в создании советской школы бокса. Отмечается значение постановлений партии и правительства о развитии физкультуры и спорта в стране для развития бокса.

Автор, будучи участником многих событий этого периода, сообщает о развитии бокса в Москве, Ленинграде, Азербайджане, Грузии, Белоруссии, на Дальнем Востоке и более детально останавливается на развитии бокса на Украине - в Киеве, Харькове, Днепропетровске, Жданове, Одессе и др.городах. Приведены данные о наиболее крупных соревнованиях, об известных тренерах и спортсменах.

Развитие бокса после Великой Отечественной войны представлено как новый этап, в котором советские боксеры выходят на мировую арену /Олимпийские игры, первенства Европы и другие международные соревнования/. Показаны результаты советских боксеров в международных турнирах и, в частности, боксеров Украинской ССР. Отмечаются успехи и недостатки в подготовке наших боксеров.

В разделе "Развитие бокса за рубежом" дается краткая характеристика профессионального бокса, который в Англии и США развился раньше, чем любительский, и стал средством существования боксеров и источником получения прибыли для предпринимателей. В хронологическом порядке перечисляются абсолютные чемпионы от первых, боксировавших голыми кулаками /Джем Фиг в Англии/ и до Касиуса Клея.

Далее идет речь о любительских организациях мировой и европейской ассоциации, о боксерах-любителях, ставших победителями многих международных турниров, на Олимпийских играх и первенствах Европы.

В работе над этой главой использованы материалы Постановлений ЦК КПСС, ЦК КП Украины, Советов Министров СССР и УССР, всесоюзного и украинского спорткомитетов по вопросам развития физической культуры и спорта. Были также изучены и использованы статьи, опубликованные в дореволюционных журналах, советских изданиях, программы 39-ти первенств СССР, отчеты о первенствах УССР и других республик, материалы ряда зарубежных журналов.

В начале 30-х годов автору удалось провести большую работу по сбору материалов об истории развития бокса в СССР от зачинателей бокса в стране: П.Никифорова, А.Анкудинова, А.Харлампие-

ва, К.Непомнящего, Н.Кара-Малая /Алимова/, А.Илюшина, Г.Шевалдышева, В.Муратова, И.Пяткина, В.Самойлова, К.Градополова, И.Иванова, Я.Брауна, Л.Вяжлинского, В.Михайлова, Б.Денисова, А.Гетье, А.Агаларова, А.Гольдштейна, Г.Вартанова, Л.Темуряна, А.Бакмана, В.Конькова, Г.Зыбалова, Н.Королева, Е.Огуренкова, В.Огуренкова и др.

Так как в учебнике невозможно поместить весь собранный материал о развитии бокса, в особенности, в СССР, то хотя и в небольшом объеме, но все же приведены те факты и события, о которых до сих пор нет сообщений в печати, в особенности о развитии бокса на Украине.

Литература

Энгельс Ф. Происхождение семьи, частной собственности и государства. М., Политиздат, 1970, с. - 119-143.

Маркс К. и Энгельс Ф. Манифест коммунистической партии. М., Политиздат, 1971, с. - 27-29.

Ленин В.И. Задачи союзов молодежи. Речь на III Всероссийском съезде Российского коммунистического Союза молодежи, 2 октября 1920 г. М., "Молодая Гвардия", 1967.

Калинин М.И. Будьте всесторонне развитыми людьми. Из речи на совещании актива днепропетровских комсомольцев, 3 марта 1934 г. - В сб. избранных речей и статей о коммунистическом воспитании. М., "Молодая Гвардия", 1956, с. - 103-110.

Калинин М.И. О коммунистическом воспитании. Доклад на собрании партийного актива г.Москвы, 2 октября 1940 г. Там же, с. - 177-200.

Постановление Центрального Комитета Коммунистической Партии Советского Союза и Совета Министров СССР " О мерах по дальнейшему совершенствованию высшего образования в стране", газета "Правда", 1972 г., июль.

Коммунистическая Партия Советского Союза в резолюциях и решениях съездов, конференций и пленумов ЦК. Издание 8-е, т.I-IO. М., Политиздат, 1970.

Брежнев Л.И. Учиться работать и бороться по Ленину. Речь на Всесоюзном слете студентов 19 октября 1971 г. М., "Молодая Гвардия", 1971.

Александров М.Н. Спорт мужества. М., ФиС, 1956.

Богин История спорта всех времен и народов. Перевод с немецкого. Берлин, 1924.

Браун Я.Б. Бокс в СССР в годы 1917-1952 и некоторые задачи его дальнейшего совершенствования. Диссертация, 1953.

Былины. М., Гослитиздат, 1950.

Все о спорте. Справочник, составитель Добров А.А. М., ФиС, 1972.

Гоголь Н.В. Вий. - Собр.соч., I, П. М., Гослитиздат, 1952, с. 154-155.

Гоголь Н.В. Тарас Бульба. - Собр.соч., I, П. М., Гослитиздат, 1952, с. 31-82.

Гордельер Кулачные бои в древней Греции. Рукописные списки. /Перевод с английского/. 1928.

Горький А.М. В людях. - Собр.соч., т.13. М., Гослитиздат, 1951, с. 424-426.

Горький А.М. Городок Окуров. - Собр.соч., т.9. М., Гослитиздат, 1963, с.11.

Градополов К.В. Бокс. Учебное пособие для институтов физической культуры. Гл. I. М., ФиС, 1938, 1965.

Градополов К.В. Воспитание боксера. М., ФиС, 1972.

Грачев А. и Коган М. История физической культуры в СССР. М., ФиС, 1947.

Греция. - Большая советская энциклопедия, изд. П-е, т.12, М., 1972, с. 511-542.

Гржевский К. Дневник Феликса Штамма /перевод с польского/, М., ФиС, 1973.

Гринвальд Я. Русские силачи. М., ФиС, 1950.

Даниель Д. Пятьдесят золотых лет. Панорама бокса в период с 1922 по 1972. - "Ринг", 1972, июнь.

Де-Форест Английский бокс. Рукописные списки /перевод с английского/. Лондон, 1928.

Еленский Г.Л. Справочник по боксу. М., ФиС, 1948.

Епифанов П., Федосов И. История СССР. Учебное пособие для IX-X классов. М., Изд-во Мин.просвещения РСФСР, 1956.

Иванов И.К. Бокс. К., Медиздат, 1949.

Карпинский А.А. Спорт на Украине. Справочник. К.,"Молодь", 1957.

Киселев Н.С., Мельников И.А., Михалев П.Ф. Дороги ведут в Рим. М., "Молодая Гвардия", 1961.

Кулишев А. Реакционная сущность буржуазного спорта. М., ФиС, 1963.

Лермонтов М.Ю. Песнь о купце Калашникове. -Соч. т.2, М.-Л., Гослитиздат, 1947, с. 39-42.

Любомиров Н.И., Пашинин В.А., Фролов В.В. XVI Олимпийские игры. М., "Советский спорт", 1957.

Машин Ю.Д. XVII Олимпийские игры. М., ФиС, 1965.

Морозов Г.М. Олимпийский ринг. М., "Советская Россия", 1960.

Мошкин Н.А. История древнего Рима. М., ОГИЗ, 1947.

Непомняций К. Бокс и боксеры за рубежом. М., ФиС, 1937.

Нечкина М.В., Фадеев А.В. История СССР. М., Учпедгиз, 1963.

Никифоров-Денисов Н.А. АИБА и любительский спорт. В кн.: Друзья встречаются на ринге. Советско-польский сборник. ФиС, 1978.

Олимпийские игры. - Большая Советская энциклопедия, изд. 2-е, т. 30. М., 1954, с. 745-746.

Олимпийские игры 1960 года. Материалы IV Пленума и президиума Центрального Совета Союза спортивных обществ и организаций СССР по итогам участия советских спортсменов в летних и зимних Олимпийских играх и результаты этих Олимпиад. М., 1961.

Олимпийские игры. Под редакцией Михайлова В.Д. М., ФиС, 1964.

Олимпийский факел над Токио. Составитель Ушаков В. М., ФиС, 1965.

Очерки по истории физической культуры. Под общей редакцией Петрова Е.Н. М., ФиС, 1938.

Помяловский Н.Г. Очерки бурсы. М., Гослитиздат, 1954.

Попенченко В.В. И вечно в бой. М., "Молодая Гвардия", 1968.

Романов А.О. Современные проблемы международного олимпийского движения. М., ФиС, 1963.

Романов Н.Н. Об итогах участия советских спортсменов в зимних и летних олимпийских играх. М., ФиС, 1960.

Саркизов-Сразини И.М. Путь к здоровью, силе и долгой жизни. М., ФиС, 1957, с. 9-14.

Сборник руководящих материалов по физической культуре и спорту. Составители: Зайцев К.И., Мироненко И.М., Профиздат, 1952.

Сергеев З.В. История древней Греции. Госиздат, соц.эконом., 1939.

Столбов В.В., Чудинов И.Г. История физической культуры. М., ФиС, 1962.

Учебник спортсмена. Составитель Романов А.П. Часть I. М., ФиС, 1964.

Физическая культура и спорт в СССР. Составитель Любомиров Н.И. М., ФиС, 1968.

Флейшер Н. О пятидесятилетии истории ринга /перевод с английского/. - "Ринг", 1972, июнь.

Флейшер Н. Сводка мировых чемпионов /перевод с английского/. Нью-Йорк, 1937.

Хавин Б.Н. 500 вопросов и ответов об олимпийских играх. М., ФиС, 1971.

Харабуга Г.Д. История физической культуры. М., ФиС, 1954.

Хруцкий Э.А. Этот неистовый русский. Документально-художественная повесть об А.Харлампиеве. М., ФиС, 1970.

Чехов В. Возмутители. "Советская литература", 1940.

Шабель Г. Олимпия и ее игры /перевод с немецкого/. "Эдицион", Лейпциг, 1967.

Шаляпин Ф.И. Страницы из моей жизни. К., изд-во Держвидав. образотворч.мистецтва и муз.лит. УРСР, 1958, с. 65-68.

Шанин Ю. Герои античного стадиона. М., ФиС, 1971.

Г Л А В А П

ТЕХНИКА БОКСА /66 стр./

В последние десятилетия техника бокса изменилась меньше, чем средства и методы обучения, тренировки и совершенствования спортивного мастерства. Поэтому в разделе "Техника бокса" более полно раскрываются вопросы последовательности в обучении и методике, в частности, уделяется внимание рекомендациям для преподавателей и тренеров в подборе упражнений, организации занятий, методике обучения и тренировки.

Глава начинается с классификации и систематики боксерских приемов и действий. В основу классификации ударов положен биомеханический принцип /по их направленности/: прямые, сбоку и снизу в голову и туловище. Защитные действия классифицированны по тому же принципу: защиты при помощи рук, передвижением и движениями туловища. Делаются ссылки на ряд комбинированных защитных действий. Овладение защитными действиями является сложным процессом. Если основных ударов существует двенадцать, то защит значительно больше, т.к. от каждого удара в зависимости от сложившейся ситуации можно применить несколько защит. Каждая защита должна стать исходным положением для активных действий. Основная сложность защитных действий заключается в том, что они являются как бы вторичными по отношению к ударным действиям противника, и успех в их применении зависит от быстроты и точности выполнения. Довольно широко для данного объема учебника представлен раздел биомеханических основ движения в боксе. Указывается большое разнообразие ациклических движений, основанных на быстром перемещении, множестве движений верхними конечностями и туловищем, связанных с быстротой действия и тактическим замыслом. Указаны основные мышцы, участвующие в тех или иных специальных движениях боксера, знание которых поможет преподавателю и тренеру обратить внимание на развитие групп мышц, участвующих в выполнении того или иного специального действия. В учебниках по биомеханике по этому специальному вопросу почти ничего не сказано. Наглядно показаны направляющие силы при нанесении ударов.

На 28 рисунках, последовательно расположенных в порядке обучения, изображен боксер, наносящий удары стоя на месте, во

фронтальном и боковом положении, при движении вперед, назад и в стороны, при переносе тяжести тела с ноги на ногу, одновременно и разноименно. Все эти рисунки сопровождаются описанием в тексте. Овладение биомеханическими принципами ударов, защит и передвижений является основой в дальнейшем совершенствовании технико-тактического мастерства. В таком виде материал по биомеханическим основам ударов в учебнике представлен впервые, хотя в ранее изданных работах автора они были опубликованы.

Далее описана техника выполнения защитных действий - биомеханика движений. В определенной последовательности, в порядке изучения в тексте дается описание упражнений в защитных действиях, указывается их назначение. Показаны упражнения в передвижении по рингу, упражнения в защитных действиях руками /подставках, отбивах, остановках/ а также упражнения в защитах действием туловища.

Дается описание учебной стойки и боевых положений, отражающих индивидуальную манеру боксеров. Представлены иллюстрации из практики боев выдающихся боксеров.

Указано, что во время учебно-тренировочных занятий каждый боксер, независимо от уровня мастерства, должен постоянно совершенствовать механику движений и действий в ударах, передвижении и защитах; эффективность применения технических средств зависит от уровня взаимодействия этих компонентов, что составляет основу технического мастерства.

Далее следует характеристика боевых дистанций: дальней, средней и ближней. Ведение боя на той или иной дистанции зависит от стиля и манеры боксера, от физических, технических, тактических и психологических его возможностей, от сложившихся ситуаций и применения форм боя - оборонительной, наступательной или встречной.

Боевые действия на ринге характеризуют стиль и манеру ведения боя боксерами. Дается краткая характеристика стиля советских боксеров и манеры ведения боя отдельными спортсменами.

Техника выполнения ударов, защит и контрударов представлена отдельным большим разделом.

Вначале речь идет о простых технико-тактических формах боя, когда один боксер атакует, а другой, защищаясь, контратакует, и на этом эпизод заканчивается.

В тексте и в иллюстрациях показаны действия прямыми, боковыми и ударами снизу в голову и туловище, а также все основные защиты от них.

Текст иллюстрируется рядом фотографий, показывающих атаки и защиты, примененные боксерами высокого класса в отдельных эпизодах боя. В конкретной форме дается последовательность в обучении ударам, защитам и контрударам.

После достаточного овладения техникой атакующих ударов на разных дистанциях, защит от них и контратакующих действий в ответной форме боксеры переходят ко встречным формам боя, т.е. овладевают техникой встречных контрударов.

Предлагаемая последовательность в обучении технике бокса является принципиальным вопросом, по которому авторы методических пособий расходятся во мнениях /А.И.Булычев, Е.И.Огуренков, Г.О.Джероян, М.И.Романенко и др./. Поэтому автор счел нужным более подробно остановиться на этом вопросе методики обучения боксу.

Определенное место отводится и упражнениям в обманных действиях, чему в других пособиях в разделах техники уделяется крайне мало внимания.

Страницы, посвященные ближнему бою, показывают технико-тактические его особенности, положение тела, защитные действия, атакующие и контратакующие удары. Приводятся примеры применения боксерами ближнего боя, указывается место ближнего боя в общей системе подготовки боксеров.

Показаны упражнения в передвижении на ближней дистанции, входа и выхода из ближней дистанции, упражнения в одиночных ударах и защитах от них, блокирование руками действий противника с положением рук между руками противника, одной руки снаружи, другой внутри и ряд других действий. Все это иллюстрируется в тексте рисунками.

В заключение главы дана характеристика сложным технико-тактическим действиям и рекомендуется ряд упражнений на их совершенствование. Этот материал представле.. в определенной последовательности.

По всему учебному материалу, касающемуся техники, в конце каждого раздела дается ряд рекомендаций по организации, изучению и совершенствованию технико-тактических действий, по

устранению главных ошибок, проявляемых занимающимися и т.д. Такие методические рекомендации отсутствуют в ранее изданной литературе по боксу, в том числе и в предыдущем учебнике.

При написании этой главы автор использовал работы по биомеханике М.Иваницкого, Н.Бернштейна, Д.Донского, Б.Денисова, Е.Лукова, В.Клевенко и др., а также материалы научных конференций и симпозиумов по биомеханике, исследования кафедры анатомии, кафедры борьбы и бокса КГИФК. По тактике были использованы работы К.Градополова, Г.Джерояна, Е.Огуренкова, А.Булычева, Б.Денисова, А.Харлампиева, В.Федченко и ряда зарубежных авторов, а также практический опыт многолетней работы автора и его коллег по работе.

Литература

Берн Г. Научный бокс. Рукописные списки /перевод с английского/. Лондон, 1929.

Бернштейн Н.А. О построении движений. М., Медиздат, 1947.

Бернштейн Н.А. Пути и задачи физиологической активности. М., "Вопросы философии", 1961, № 6.

Булычев А.И. Бокс. М., ФиС, 1965.

Гетье А. Бокс. М., ФиС, 1934.

Градополов К.В. Бокс. Учебное пособие для институтов физической культуры. Гл. 2. М., ФиС, 1965.

Гутчинсон Бокс. Рукописные списки /перевод с английского/. Нью-Йорк. 1923.

Денисов Б.С. Бокс. М., ФиС, 1949.

Денисов Б.С. Обучение и тренировка боксера. М., Воениздат, 1950.

Денисов Б.С. Техника - основа мастерства в боксе. М., ФиС, 1957.

Де Форест Д. Заочная школа боксера. Рукописные списки /перевод с английского/. 1928.

Донской Д.Д. Движений спортсмена. М., ФиС, 1965.

Джероян Г.О. Методика совершенствования техники и тактики в боксе. В сб.: Говорят мастера ринга. М., ФиС, 1963.

Дрисколь Д. Учебник бокса. Рукописные списки /перевод с английского/. 1924.

Жуков Е.К., Котельников Е.Г., Семенов Д.А. Биомеханика физических упражнений. М., ФиС, 1963.

Записи по курсу биомеханики. Составители Семенов Д.А., Коряковский И.М., Котикова К.А. Рукописные списки. 1963.

Иванов И.И. Уроки бокса. М., Воениздат, 1970.

Иваницкий М.Ф. Движение человеческого тела. Госиздат, 1938.

Кларк Н. Школа бокса. Рукописные списки /перевод с английского/. 1926.

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

Лейбович Ф.А. Биодинамические особенности ударов в боксе. Рукописные списки. Архив ЦНИИФК - 1949.

Морозов Г.М. Мастерские удары американских боксеров. - Информационный бюллетень "Спорт за рубежом", 1951, вып.5.

Огуренков Е.И. Ближний бой. М., ФиС, 1969.

Огуренков Е.И, Современный бокс. М., ФиС, 1969.

О'Нейл Д. Искусство бокса и заметки относительно тренировки. Рукописные списки /перевод с английского/. 1927.

Остин С. Искусство бокса. Рукописные списки /перевод с английского/. 1926.

Павлов Г.М. Анатомия человека. М., Учпедгиз, 1952.

Петунин О.З. Опыт формирования двигательных навыков боксера-новичка. - "Теория и практика физической культуры". 1968, № 4.

Степанов В. Г, Соколов Ю., Радонян Ю.М. Бокс. М., Воениздат. 1967.

Степанов В.Г. Методические письма. М., Воениздат. 1954-1956.

Тунней Д. Человек должен бороться. Рукописные списки /перевод с английского/. Нью-Йорк, 1924.

Федченко В.А. Защита боксера. М., ФиС, 1958.

Фрай К. Бокс в высших и средних учебных заведениях.- "Атлетика" /перевод с английского/. 1940.

Харвей Современный бокс. Рукописные списки /перевод с английского/, 1928.

Харлампиев А.Г. Руководство по подготовке мастера бокса. Рукописные списки. 1936.

Харлампиев А.Г. Школа бокса. Рукописные списки, 1934.

Чудинов В.А. Защитный комплекс в боксе. Сборник статей. М., ФиС, 1970.

Чхаидзе Л.В. Об управлении движениями человека. М., ФиС, 1970.

Щербаков С.С. Эффективный прием атаки и защиты. Сборник статей. М., ФиС, 1966.

Эделин Р. Руководство по боксу. Рукописные списки /перевод с французского/. 1939.

Г Л А В А III

ТАКТИКА БОКСА /15 стр./

Вначале дается определение тактики как искусства применения технических средств с использованием своих физических возможностей в бою с разными по стилю и манере противниками при постоянно сбивающих факторах. Показывается место тактики среди других компонентов мастерства - техники, физической и психологической подготовки, раскрываются их связи и взаимодействие.

Далее дается характеристика тактических действий:

- Подготовительные действия, куда входят знакомство с мастерством противника, разведка боем, создание исходных положений для активных действий, обманные движения и др.

- Наступательные: формы атаки, сохранение дистанций, повторность атак, контратаки и др.

- Действия оборонительные: активные и пассивные, применяемые защиты и контрдействия.

В разделе "Планирование боя" ставятся определенные задачи, такие как тактика ведения боя с разными по стилю и манере противниками, с боксерами, владеющими нокаутирующим ударом, с боксерами, действующими в высоком темпе и с сильным ударом, с медлительными боксерами, но обладающими сильным ударом, с контратакующими и разнообразно действующими и т.д.

Основы обучения тактике изложены в виде методических советов. Здесь подчеркивается зависимость обучения тактике от технических возможностей боксера. При изучении каждому техническому действию придается тактический смысл. Решения тактических задач с использованием технических средств в атаках и контратаках иллюстрируются примерами.

Кратко изложены требования в области тактической подготовки к боксерам разной квалификации, показаны отдельные приемы обучения с учетом индивидуальных особенностей боксера.

Последовательно раскрыто содержание простых и сложных технико-тактических действий. Приведены примеры из практики боксеров в применении простых и сложных действий и рекомендации по изучению тактики в ряде упражнений, таких как ведение боя на разных дистанциях, разведывательные действия, в изучении и совершенствовании тактики ведения боя с разными по стилю и манере ведения боя, по морфологическим особенностям соперниками, с их характерными особенностями в боевых положениях и действиях на разных дистанциях.

В заключении главы дается характеристика боевым действиям боксеров, находящихся в разностороннем положении друг к другу. Приводится ряд упражнений и методических приемов в обучении бою боксера левостороннего положения с боксером правостороннего положения, правостороннего с левосторонним, правостороннего с правосторонним и боксером, меняющим боевое положение, а также ведению боя с боксерами левостороннего положения,но с сильнейшей левой рукой, так называемыми "скрытыми левшами".

При написании этой главы автор использовал, прежде всего, личный опыт подготовки боксеров, имеющуюся литературу, в частности, труды Градополова К.В., диссертации, главным образом, Джерояна Г.О. и Огуренкова В.И., и ряд научных исследований Булочко К.Г., Вердишвили И.А., Гинзбурга В.В. и др., а также зарубежных авторов.

Литература

Александров М.А. Левша в боксе. М., ФиС 1950.

Аркадьев В.А. Тактика в фехтовании. М., ФиС, 1969.

Аркадьев В.А. Фехтование. Тактическая подготовка. М., ФиС, 1964.

Булочко К.Т. Фехтование. Тактическая подготовка. Учебник. М., ФиС, 1967.

Булычев А.И.	Бокс. М., ФиС, 1965.
Вейн А.	Левая рука. - "Здоровье", 1961, № 1.
Вердишвили И.А.	Об относительной силе, быстроте и выносливости мышц правой и левой руки у спортсменов. - В кн.: Конференция по вопросам физиологии спорта. Тезисы докладов. Тбилиси, 1960.
Вятченко В.С.	К методике объективного определения "правши" и "левши". Труды суд.медицинских экспертов. Киев, 1958.
Гильдин Л.С.	Анализ техники, тактики некоторых ударов и защитных действий в боксе. - "Теория и практика физической культуры", 1964, № 9.
Гинзбург В.В.	Об асимметрии конечностей человека. - Природа", 1947, № 8.
Градополов К.В.	Бокс. Учебное пособие для институтов физической культуры, гл. 3. М., ФиС, 1965.
Градополов К.В.	Тактика бокса в приемах зарубежных мастеров ринга. М., ФиС, 1944.
Градополов К.В.	Тренировка боксеров. М., ФиС, 1960.
Денисов Б.С.	Обучение и тренировка боксера. М., Воениздат, 1950.
Джероян Г.О.	Методика совершенствования техники и тактики в боксе. - В сб.: Говорят мастера ринга. М., ФиС, 1963.
Джероян Г.О.	Некоторые особенности тактики бокса. - "Теория и практика физической культуры", 1962, № 6.
Джероян Г.О.	Тактическая подготовка боксера. М., ФиС, 1970.
Зациорский В.М., Фролов О.П.	Применение методов исследования операций для анализа спортивной тактики. - "Теория и практика физической культуры", 1968, № 8.
Иваницкий М.Ф.	Явления симметрии и асимметрии в строении и функции верхних и нижних конечностей у спортсменов. В кн. ГЦОЛИФК. Научная конференция. М., 1953.
Коган В.Л.	Бой против боксера-левши. - "Физкультурник Белоруссии", 1957, 3 сентября.

Костяковская М. Переучивать ли левшу? - "Советская женщина", 1960, № 1.
Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. М., ФиС, 1964.
Михайлов В.П. 120 встреч на ринге. М., ФиС, 1952.
Морозов Г.М. О боксере-левше. - "Спорт за рубежом", 1956, № 1.
Огуренков Е.И. Ближний бой. М., ФиС, 1969.
Огуренков Е.И. Комбинационная форма боя и ее совершенствование. - В сб.: Говорят мастера ринга. М., ФиС, 1963.
Огуренков В.И. Левша в боксе. М., ФиС, 1959.
Огуренков Е.И. Современный бокс. Гл. 6. М., ФиС, 1966.
Перельман М.И. Тактика бокса. М., ФиС, 1952.
Попенченко В.В. Некоторые особенности психологической и тактической подготовки боксеров к соревнованиям. В сб.: На ринге. М., ФиС, 1966.
Роз Н. Ошибки, мешающие победе, или промахи боксеров. Рукописные списки /перевод с английского/. 1940.
Степанов А.И. О тактике бокса. Рига, Латв.Госиздат, 1963.
Учебник спортсмена. Тактическая подготовка спортсмена. Сост. Романов А.В., М., ФиС, 1964.
Харлампиев А.Г. Школа бокса. Рукописные списки. 1935.

Г Л А В А IУ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРА /24 стр./

Вначале дается характеристика физическим качествам, рассказывается об их значении в мастерстве боксера, об уровне общей и специальной физической подготовки, приводятся примеры выдающихся боксеров мира, Европы, СССР и Украины, которые умело используют свою физическую подготовленность в повышении уровня техники, тактики и волевых качеств, для достижения высоких спортивных результатов.

В отдельных разделах автор дает анализ специальным физическим качествам в деятельности боксера, раскрывает пути использования ряда научных исследований в развитии таких качеств как быстрота, сила, выносливость, ловкость, координация, чувст-

во пространства и мышечное расслабление. В главе приведены упражнения общего и специального характера, задачи каждого упражнения. К ним относятся: быстрая ходьба, бег, смешанное передвижение /чередование ходьбы с бегом/, бег с препятствиями, бег на коньках и лыжах, спортивные и подвижные игры, борьба в стойке, гребля, гимнастика без предметов, с предметами и на снарядах, упражнения с блоками, резинами и гантелями, набивными и теннисными мячами, прыжки в воду, акробатика, езда на велосипеде, упражнения с соупражняющимся, с булавами и палками, толкание ядра, прыжки и др.

Отдельно выделены специальные упражнения с боксерскими снарядами: мешком, набивными и пневматическими грушами, мячом на резинах, с подвесными малыми мячами, с боксерскими лапами. Описываются назначение каждого снаряда и некоторые вопросы методики обучения.

Глава иллюстрирована большим количеством рисунков, не требующих описания.

В этой же главе дается характеристика совершенствования спортивного мастерства боксерами. Некоторые способы и методы совершенствования техники, тактики и специальных физических качеств, их взаимосвязь и влияние развития одного компонента мастерства на развитие всех остальных.

В практике подготовки боксеров в определенном периоде практируют тренировки в горных условиях. Автор приводит данные научных исследований ряда ученых и собственных наблюдений о влиянии на физиологическое и психическое состояние боксеров тренировки в среднегорьи и далее - в обычных условиях. Рекомендуются активные средства акклиматизации на трех этапах, упражнения, их дозировка и последовательность, уделяется внимание рациону и режиму питания в процессе дня.

При написании главы использован опыт подготовки команд Советского Союза, Польши, ГДР и Кубы к первенствам Европы и Олимпийским играм, опыт физической подготовки ряда профессиональных боксеров, материалы научных конференций по вопросам спортивной тренировки, Государственного центрального ордена Ленина института физической культуры, Киевского государственного института физической культуры, Волгоградского государственного института физической культуры, Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры, материалы международной научно-ме-

тодической конференции по проблемам спортивной тренировки, планы, программы и отчеты работы комплексных научных групп по подготовке к XУП, XУШ, XIX и XX Олимпийским играм, исследования комплексной научной группы, работавшей с боксерами Украины по подготовке к Ш, IУ и У Спартакиадам народов СССР под руководством автора, и личные исследования, проводимые в сборной СССР и УССР по вопросам выносливости, борьбы с утомляемостью, работоспособности в условиях среднегорья, нашедшие отражение в выступлениях на научных конференциях институтского и республиканского масштабов и в печати.

Литература

Бахшалиев Р. и Чупров Э. — Проявления утомления в движениях боксера. – В кн.: Материалы XI Всесоюзной научной конференции по физиологии, морфологии, биомеханике и биохимии мышечной деятельности. Свердловск, 1970.

Бернштейн Н.А. — Пути и задачи физиологии активности. – "Вопросы философии", 1961, № 6.

Бутенко Б.И. — Специальная физическая подготовка боксера. – В сб.: Вопросы современного бокса. Волгоград, 1968.

Бутенко Б.И. — Специализированная подготовка боксера. М., ФиС, 1969.

Ван Лир — Аноксия и влияние ее на организм. Перевод с английского. М., Медгиз, 1947.

Васильев Г.В. — Значение общей физической подготовки для спортсмена. М., ФиС, 1954.

Васильев Г.В. — Парные гимнастические упражнения. М., ФиС, 1972.

Верхошанский Ю.В. — Основы специальной силовой подготовки в спорте. М., ФиС, 1970.

Волков Н.И. — Физиологические основы современных методов тренировки выносливости. М., ФиС, 1961.

Всесоюзная научная конференция по вопросам акклиматизации и тренировки спортсменов в условиях среднегорья. Тезисы докладов 27-30 января 1967. Москва.

Геллерштейн С.Г. — Чувство времени и скорость двигательной реакции. М., ФиС, 1958.

Гильмор Г. — Бег ради жизни /перевод с немецкого/. М., ФиС, 1970.

Гиппенрейтер Б.С., Зимкин Н.В., Коробков А.В., Фарфель В.С. Взаимосвязь физиологических функций в процессе физической тренировки. М., ФиС, 1967.

Глинтерник А.М., Креков В.П., Сайфулин Г.И. Упражнения в равновесии. М., ФиС, 1956.

Градополов К.В. Бокс. Гл. 4. М., ФиС, 1965.

Градополов К.В. Совершенствование спортивного мастерства боксеров в соревновательном периоде. Рукописные списки, 1958.

Градополов К.В. Тренировка боксера. М., ФиС, 1960.

Гусак Ш.З. Упражнения с гантелями и резиновым амортизатором. М., ФиС, 1963.

Гусева И.А. Исследование взаимосвязи быстроты и точности уколов у фехтовальщиков. - "Теория и практика физической культуры", 1968,№ 6.

Дегтярев И.П., Джероян Г.О. Факторный анализ скоростных качеств боксера. "Теория и практика физической культуры", 1971, № 6.

Денисов Б.С. Обучение и тренировка боксера. М., Воениздат, 1950.

Динамика функциональных показателей у боксеров в условиях среднегорья. Из материалов 22 научной конференции. Алма-Ата, 1967.

Джероян Г.О., Худадов Н.А. Общая физическая подготовка боксера высшей квалификации.-В кн.: Друзья встречаются на ринге.Советско-польский сборник. М., ФиС, 1972.

Дьячков В.М. Методы совершенствования физической подготовки спортсменов старших разрядов. М., ФиС, 1959.

Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. Учебник спортсмена. М., ФиС, 1964.

Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М., ФиС, 1966.

Зимкин Н.В. Физиологические характеристики силы, быстроты, выносливости. М., ФиС, 1956.

Каледин С.В., Лукин М.С., Ашмарин Б.А., Кудрявцев Е.И. Влияние различного характера тренировки на развитие основных физических качеств спортсмена. - "Теория и практика физической культуры", 1958, № 11.

Карабанов А.А. Изменение быстроты, точности и силы одиночных ударов у боксеров-мастеров под влиянием разминки и тренировочного боя". - "Теория и практика физической культуры", 1966, № 1.

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

Клевенко В.М. О специальной физической подготовке боксеров. В сб.: Говорят мастера ринга. М., ФиС, 1963.

Колчинская А.З. Недостаток кислорода и возраст. К., "Наукова думка", 1964.

Крестовников А.Н. Очерки по физиологии физических упражнений. М., ФиС, 1961.

Крестовников А.Н. Физиология человека. М., ФиС, 1938.

Кураков Э.М., Милехин Г.Э. Прибор для измерения количества ударов боксера. -"Теория и практика физической культуры", 1968, № 5.

Летунов С.П. Вопросы силовой подготовки спортсменов по данным врачебных исследований. М., ФиС, 1965.

Маршак М.С. Регуляция дыхания у человека. М., 1961.

Методы специальной силовой подготовки спортсменов высших разрядов. Общая редакция Кузнецова В.В. М., ФиС, 1967.

Мирахимов М.М. Сердечно-сосудистая система в условиях высокогорья. Л., "Медицина", 1968.

Мороз Р.П. О силовой подготовке боксера. - В сб.: Говорят мастера ринга. М., ФиС, 1963.

Мороз Р.П. Развивайте силу. М., ФиС, 1963.

Морозов Г.М. О физической подготовке американских боксеров. - "Теория и практика физической культуры", 1956, № 6.

Муотафаев М., Касумов Н. Исследования выносливости у боксеров высокой квалификации в условиях выполнения предельной работы. - В кн.: Материалы XI Всесоюзной научной конференции по физиологии, морфологии, биохимии и биомеханике мышечной деятельности. Свердловск, 1970.

Научные основы физического воспитания спорта. Под редакцией Никитина Б.М. и Петухова И.Н. Реферативный сборник диссертаций. М., ФиС, 1958.

Никифоров Ю.Б. Чувство дистанции у боксеров. М., ФиС, 1971.

Новиков А.Д. Физическое воспитание. М.-Л., 1949.

Об итогах исследований в период подготовки и проведения 2-й предолимпийской недели в Мехико. Методическое письмо. Методкабинет. ГЦОЛИФК. М., 1967.

Огуренков Е.И. О совершенствовании технико-тактического мастерства боксеров высшего разряда. - "Теория и практика физической культуры", 1970, № 6.

Огуренков Е.И. Развитие быстроты в начальном периоде обучения боксера. - "Теория и практика физической культуры", 1959, № 7.

Огуренков Е.И. Современный бокс. М., ФиС, 1966.

Огуренков Е.И., Худадов Н.А. Специальные упражнения боксеров. М., ФиС, 1957.

Огуренков Е.И. Физическая подготовка на местности. - В сб.: Говорят мастера ринга. М., ФиС, 1963.

Озолин Н.Г. Развитие выносливости у спортсменов. М., ФиС, 1959.

Опыт подготовки сборной аргентинской команды к Олимпийским играм в Мехико. ЦНИИФК. Гл.Тренерский Совет и НМС. М., 1965.

Проблемы скоростно-силовой подготовки квалифицированных спортсменов. Под общей редакцией Кузнецова В.В., М., ФиС, 1971.

Пустовойт Б.Г. Гантельная гимнастика. М., ФиС, 1962.

Пустовойт Б.Г. Упражнения с гантелями, амортизаторами и гирями. М., ФиС, 1967.

Савин Б.В. Тренировка специальной выносливости боксера в предсоревновательном периоде.- В сб.: Вопросы современного бокса. Волгоград, 1968.

Совершенствование технического мастерства спортсменов. Под редакцией Дьячкова В.М. М., ФиС, 1967.

Соловей Б.А., Бутенко Б.И. Исследование путей развития быстроты у боксеров. - В сб.: Вопросы современного бокса. Волгоград, 1963.

Степанов В.Г. Пути повышения спортивного мастерства боксеров. М., ФиС, 1958.

Сысоев Н.В. Исследование точности движений и ее совершенствование путем использования физических упражнений. Диссертация. М., 1963.

Фарфель В.С. Исследования по физиологии выносливости. М., ФиС, 1949.

Фарфель В.С. Физиологические основы тренировки боксера. Учебное пособие для тренеров. М., ФиС, 1965.

Фисенко А.В. Физическая подготовка боксера. М., ФиС, 1967.

Фролов О.П. Изучение некоторых сторон спортивной деятельности методами теории, информации и исследования операций. Диссертация. М., 1966.

Худадов Н.А. Быстрота реакции у боксеров и методика ее развития. - В сб.: Психология спорта. М., ФиС, 1959, 1960.

Худадов Н.А. Опыт исследования быстроты движений боксеров и методика ее развития. Диссертация. М., 1954.

Чудинов В.А. Физическая подготовка начинающего боксера. М., ФиС, 1971.

Щербаков С.С. Кроссы и тренировка боксера. - "Теория и практика физической культуры", 1960, № 5.

Яковлев Н.Н., Коробков А.В., Янанис С.В. Физиологические и биохимические основы теории и методики спортивной тренировки. М., ФиС, 1960.

Г Л А В А У

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРА /16 стр./

В начале главы, исходя из определения психологии как науки, дается значение психологической подготовки боксера, некоторые особенности проявления психических качеств при большом напряжении во время боя, таких как восприятие, внимание, мышление, память, представление, эмоции, желания и др. Подчеркиваются индивидуальные особенности боксеров в проявлении психологических переживаний. Разделяя психологическую подготовку на определенные периоды в процессе тренировки и непосредственно перед боем, автор останавливается на задачах, которые стоят перед боксером

для достижения победы - прежде всего добиться психологической готовности для максимальной мобилизации сил и успешного выступления.

Перечислены психологические задачи, стоящие перед боксером перед боем:

- определение задач предстоящего соревнования;
- изучение сильных и слабых сторон противников и подготовка к бою с учетом их особенностей;
- доведение до автоматизма техники владения боевыми приемами;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностей для достижения победы;
- устранение отрицательных эмоций, вызванных будущими соревнованиями, и создание состояния психологической готовности к бою;
- проявление готовности выявить максимальные волевые и физические напряжения во время состязаний;
- умение после боя максимально расслабиться перед будущим поединком.

В разделе "Воспитание моральных черт и качеств советского спортсмена" указано на основы психологической подготовки, роль тренера как организатора и воспитателя, коллектива, в котором тренируется боксер, сохранения хороших традиций, роль побуждений и интересов спортсмена.

Дана краткая характеристика некоторых психических процессов, происходящих в организме боксера, и проявление их в спортивной деятельности через специальные качества - такие как чувство дистанции, времени, ориентировки, положения тела, чувство удара, свободы действий и внимания, а также компоненты, определяющие уровень психологической готовности,- боевое мышление, быстрота реакции, волевые качества, смелость, решительность, целенаправленность. Рекомендуются средства и методы развития указанных качеств боксера, входящих как взаимодействующие между собой компоненты в психологическую подготовку.

Немало внимания уделяется психологической подготовке боксера непосредственно к соревнованиям. Отмечены этапы подготовки с задачами каждого этапа и средствами их решения. Уделяется внимание вопросам психологического восстановления между боями в процессе турнира. Примеры, приведенные из практики подготовки боксеров, роли тренера и секунданта, их действия в психологической

настройке на бой и после боя, дополняют этот важный раздел подготовки боксеров.

Были использованы научные работы в области психологии и педагогики кафедры борьбы и бокса Киевского государственного института физической культуры, опыт тренеров, готовивших боксеров к крупным соревнованиям, и личный опыт автора за много лет его работы тренером.

Литература

Ананьев В.Г. Очерки психологии. Лениздат, 1945.

Бехтерев В.М. Объективная психология. Вып. 2. Петербург, 1870.

Васильев Л.Л., Балицкий Г.Ю. О типах протекания идеомоторных реакций. – "Бюллетень экспериментальной биологии и медицины", т. 17, вып. 1-2, 1944.

Васютина А.И. О влиянии тренировки на точность пространственной оценки движений. – Доклады АПН РСФСР, 1952, № 2.

Гагаева Г.М. Психология футбола. М., ФиС, 1969.

Гагарин Ю.А., Лебедев В.И. Психология и космос. М., "Молодая гвардия", 1971.

Геллерштейн С.Г. Чувство времени и скорость двигательной реакции. М., Медгиз, 1958.

Геселевич В.А. Предстартовое состояние спортсмена. М., ФиС, 1969.

Гримак Л.П. Психологическая подготовка парашютиста. М., ДОСААФ, 1966.

Дегтярев И.П. Исследование факторной структуры скоростных возможностей боксеров в специальных заданиях. Диссертация. М., 1970.

Демин Ж. Воспитание усилия. Психология и физиология. М., "Школа и жизнь", 1915.

Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена. М., ФиС, 1967.

Корнилов Н.К. Воспитание воли и характера. М., Трудрезервиздат, 1955.

Корнилов Н.К. Психология. Учебник для педагогических училищ. М., Учпедгиз, 1946.

Кравков С.В. Очерки психологии. М., "Работник просвещения", 1925.

Крестовников А.Н., Красовская Э.Б. Физиологический анализ двигательной деятельности спортсменов на основе учения И.П.Павлова, - "Физиологический журнал СССР им.Сеченова", 1952, № 4.

Лазурский А.Ф. Психология общая и экспериментальная. "Земля", 1915.

Ловицкая И.В. Упражнения в расслаблении мышц. М., ФиС, 1964.

Макаренко А.С. Воля, мужество, целеустремленность. Избранные педагогич.произведения. В сб.: о воспитании молодежи. П изд. М., Трудрезервиздат, 1951, с. - 91-97.

Мидлер М.П., Тышлер Д.А. Психологическая подготовка фехтовальщика. М., ФиС, 1969.

Нечаев А. Психология физической культуры. М.-Л., Госиздат, 1930.

Никитин Т. Психо-технические испытания боксера. М., Медиздат, 1930.

Никифоров Ю.В. Чувство дистанции в боксе. - "Теория и практика физической культуры", 1969, № 9.

Общая психология. Под редакцией Петровского А.В. Учебное пособие для педагогических вузов. М., ФиС, 1970.

Онищенко И.М. Психологическая подготовка спортсмена. Киев, "Здоровье", 1969.

Офнер М. Умственное утомление. СПБ, 1911.

Павлов И.П. Избранные произведения. М., изд-во АН СССР, 1945.

Павлов И.П. Физиологический механизм так называемых движений. Т. 3. М., изд-во АН СССР, 1949.

Петунин О.В. Исследование процесса формирования двигательных навыков. Диссертация. М., 1965.

Писаренко В.М. Устойчивость эмоционального состояния спортсмена в условиях соревнований. - В сб.: Пути достижения трудной цели в спорте. М., ФиС, 1969.

Попенченко В.В. Некоторые особенности психологической и тактической подготовки боксеров к соревнованиям. - В сб.: Бокс. М., ФиС, 1966.

Проблемы психологии спорта. Сборники трудов институтов физической культуры. Т. I, 2, 3, 4, 5, 6. М., I960, I962, I964, I966, I967, I968.

Психологическая подготовка к соревнованиям. Под редакцией Рудика П.А., М., ФиС, I968.

Психология спорта. - В сб.: Спорт за рубежом, I958, № 2.

Психология и современный спорт. Составители Рудик П.А., Медведев Б.В., Родионов А.В., М., ФиС, I973.

Пуни А.Ц. Очерки по психологии спорта. М., ФиС, I959.

Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. М., ФиС, I969.

Пушкин В.Н., Керисян Л.С. Психология водителя. "Знание", I969.

Ракша Е.А. К психологии формирования сенсорных навыков. Академия педагогических наук РСФСР, вып.I3, I948.

Рудик П.А. Воля и ее воспитание. - В кн.: ГЦОЛИФК. Учебные записки. Вып. I, I94I.

Рудик П.А. Морально-волевая подготовка спортсмена. - В кн.: Учебник спортсмена. М., ФиС, I964.

Рудик П.А. Психология. Учебник для институтов физической культуры. М., ФиС, I958.

Рудик П.А. Психология. Учебник. М., ФиС, I965.

Рудик П.А. Психология. Учебник для институтов физической культуры. М., ФиС, I967.

Рысев Б.И. Влияние разминки на эффективность действия боксера в бою. Диссертация. Киев, I957.

Федоров В.Л. К механизму изучения мышечных расслаблений в спорте. Диссертация. М., I955.

Франо Г. Как я воспитываю у боксеров мышление во время боя. -"Боксринг", ГДР, I959, № 6.

Худадов Н.А. К составлению психологических характеристик боксера. М., ФиС, I97I.

Худадов Н.А. О психологической подготовке боксеров к состязаниям. - В сб.: Говорят мастера ринга. М., ФиС, I963.

Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксера. М., ФиС, I968.

Черникова О.А., Дашкевич О.В. Активная саморегуляция эмоциональных состязаний спортсмена. М., ФиС, 1971.

Черникова О.А. Эмоции в спорте. М., ФиС, 1962.

Элькин Д.Г. Восприятие времени. М., Медгиз, 1962.

Г Л А В А VI

СПОРТИВНАЯ ФОРМА БОКСЕРА /9 стр./

Глава имеет малый объем, но освещает весьма важные вопросы подготовки боксеров к состязаниям в плане ф"зиологического и функционального состояния, технико-тактического мастерства, физической и психологической готовности. Уровень и взаимосвязь в повышении всех этих факторов является главным в подготовке. Раскрывая содержание готовности к бою, автор указывает, что состояние наилучшей готовности к спортивным соревнованиям достигается в результате соответствующей подготовки на каждой ступени спортивного пути.

Спортивная форма дает возможность спортсмену проявить свои силы и способности и добиваться высших для него результатов. Спортивной формы может достичь любой спортсмен, однако уровень ее зависит от его мастерства. К новичку требования невысоки, к боксеру I-го разряда - значительно большие, а для мастера спорта международного класса они очень большие.

В этой главе раскрыт целый комплекс мероприятий, при помощи которых можно добиться наивысшей спортивной формы. Правильное планирование тренировки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов, систематичность и активность в выполнении плана тренировки, гигиеничного режима, практика боя с разными по стилю и манере партнерами, высокий уровень психологической готовности к бою, отвечающие требованиям показатели функциональной диагностики, удовлетворяющие тренера и врача материалы педагогического контроля и самоконтроля, соответствующий уровень физической подготовки и, конечно, достижение и сохранение боевого веса в процессе турнира обеспечивают успех подготовки.

Таким образом, в главе показан ряд компонентов, определяющих спортивную форму боксера: сохранение боеготовности в процессе всего турнира и проявление высокого уровня быстроты реакции, хорошего дыхания, чувства времени и пространства, силы и точности ударов,

мастерства в применении защит, острого внимания, быстрой ориентации в постоянно меняющейся ситуации, уверенности в своих силах и решительности в действиях.

Уделяется место весьма важному компоненту боевой готовности - физиологическому состоянию боксера. Это высокий уровень состояния здоровья, предпосылки и условия, способствующие достижению спортивной формы. Раскрыты пути к достижению спортивной формы, средства и методы подготовки, сроки, место и время физической, технической, тактической и психологической подготовки в определенные периоды тренировки, сохранение спортивной формы накануне и в процессе турнира. В специальном разделе "Подготовка к соревнованиям" раскрыта деятельность боксера за 10 дней до начала его участия в турнире, средства и методы подготовки. В особенности много внимания уделено вопросам психологической настройки.

Автор указывает на некоторые факторы, имеющие решающее значение в подготовке к соревнованиям:

- в последние дни тренироваться в те часы, в которые будут проводиться соревнования;
- до боя сохранить привычный режим сна, питания, отдыха и тренировки;
- поддерживать свой боевой вес, чтобы в процессе турнира не ограничивать себя в еде и жидкости чрезмерно, не сгонять вес в парной;
- как можно лучше ознакомиться с будущими соперниками, их стилем, манерой ведения боя и физическими особенностями, заранее наметить примерный план тактических действий;
- в дни соревнований понизить интенсивность и деятельность утренних упражнений;
- самонастроить себя к бою, добиться психологической готовности и уверенности;
- после проведенного боя найти средства для отвлечения мыслей от соревнований;
- использовать положительное влияние коллектива, товарищей по команде.

Дается характеристика деятельности секунданта - помощника боксера, играющего немалую роль в достижении победы. Показано значение секунданта, его умение влиять на боксера, настраивать его к бою, объективно и правильно подсказывать ему решения в перерывах между раундами, помогать отдохнуть в минуту отдыха,

действия секунданта до боя и после боя, некоторые педагогические приемы секунданта, воздействующие на боксера с учетом его индивидуальности. По вопросам состояния готовности к турниру боксеров литературы недостаточно. Автор использовал материалы комплексных научных групп, работавших со сборными командами не только по боксу, но и по другим видам единоборств, материалы функциональных обследований украинского врачебно-физкультурного диспансера и исследования некоторых ученых в этом направлении: Возняка С.В., Вржесневского И.В., Гиппенрейтера Б.С., Дедковского С.М., Дьячкова В.М., Озолина Н.Г., Матвеева Л.П. и др.

Были использованы также планы и отчеты по подготовке сборных команд СССР и УССР к крупным международным турнирным соревнованиям, опыт подготовки боксеров отдельными тренерами и личный опыт автора.

Литература

Васильев В.Е. Сфигмография, как метод определения уровня тренированности спортсменов. -"Теория и практика физической культуры", 1962, № 9.

Возняк С.В. Исследование функции в процессе физической тренировки - В сб.трудов институтов физической культуры. М., ФиС, 1967.

Волков Н.И. Физиологические основы современных методов развития выносливости. М., 1962.

Вржесневский И.В. Спортивная тренировка. Материалы методической конференции УССР. Киев, 1972.

Гагаева Г.М. Состояние боксера между раундами. - "Теория и практика физической культуры". 1989, № 8.

Гиппенрейтер Б.С. Восстановительные процессы при спортивной деятельности. М., ФиС, 1966.

Градополов К.В. Бокс. Гл.10. М., ФиС, 1965.

Гульвич Г.Н. Борьба самбо. М., Воениздат, 1968.

Дедковский С.М. Изменение двигательных и сердечно-сосудистых условных рефлексов спортсмена как критерий оценки тренировочной нагрузки. Диссертация. М.,1955.

Джероян Г.О., Худадов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксера. М., ФиС, 1971.

Карабанов А. Изменение быстроты, точности и силы одиночных ударов у боксеров-мастеров под влиянием разминки и тренировочного боя. -"Теория и практика физической культуры", 1966, № 1.

Князев И.А. О предсоревновательном периоде боксера высокого разряда. -"Теория и практика физической культуры", 1958, № 10.

Князев И.А. Постановка дыхания боксера. - "Теория и практика физической культуры", 1959, № 5.

Кукишев С.П. Некоторые вопросы подготовки боксеров к соревнованиям. - В сб.: Говорят мастера ринга. М., ФиС, 1963.

Матвеев Л.П. Спортсменам о спортивной форме. М., ФиС, 1966.

Матеев Д. /Болгария/ Физиологические основы функциональной подготовки спортсменов. - В кн.: Международная научно-методическая конференция по проблемам спортивной тренировки. М., 1962.

Международная научно-методическая конференция по проблемам спортивной тренировки /доклады/ Центрального Совета Союза спортивных обществ и организаций. 1962.

Морозов Г.М. Тренировка американских боксеров. - В сб.: Спорт за рубежом. М., ФиС, 1958, № 2.

Никифоров Ю.В., Викторов И.В. Об использовании принципа маятника в предсоревновательной подготовке боксеров. - "Теория и практика физической культуры", 1972, № 7.

Озолин Н.Г. Основные принципы спортивной тренировки. - В кн.: Учебник спортсмена. М., ФиС, 1964.

Озолин Н.Г. Спортсменам о спортивной тренировке. М., ФиС, 1966.

Попенченко В.В. Подготовка к Олимпийскому турниру. - "Теория и практика физической культуры". 1967, № 8.

Проблемы спортивной тренировки. Сб.научных методических работ. Под редакцией Каледина С.В. и Дьячкова В.М. Вып. 1. М., ФиС, 1961.

Романов В.М., Никифоров Ю.В. Вариант построения тренировочного процесса у боксеров высшего класса. - В кн.: Друзья встречаются на ринге. Советско-польский сборник. М., ФиС, 1978.

Савин Б.В. Тренировка специальной выносливости боксера в предсоревновательном периоде. - В сб.: Вопросы современного бокса. Волгоград, 1968.

Силин А.И. Тренировка специальной выносливости боксера в предсоревновательном периоде. - "Теория и практика физической культуры", 1955, № 9.

Соловьев А.О. О подготовке борцов к состязаниям по классической и волевой борьбе. Методическое письмо Всекомфизкульта. М., 1957.

Учение о тренировке. Сост. Харре Д. /перевод с немецкого/. М., ФиС, 1971.

Фарфель В.С. Вопросы физиологии спортивной тренировки. - В кн.: Международная научно-методическая конференция по проблемам спортивной тренировки. М., 1962.

Фролов О.П. Некоторые методы классификации боксеров по спортивным результатам. - В сб.: Бокс. Ежегодник. М., ФиС, 1971.

Шолих М. Круговая тренировка. М., ФиС, 1966.

Штерев П. /Болгария/ Исследование методов спортивной тренировки. - В кн.: Международная научно-методическая конференция по проблемам спортивной тренировки. М., 1962.

Щербаков С.С. Боксеры готовятся к соревнованиям. - В сб.: Говорят мастера ринга. М., ФиС, 1963.

Г Л А В А УП

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ /24 стр./

Раздел очень обширный и один из основных в общем комплексе вопросов теории и методики обучения и тренировки по боксу.

В нем раскрываются главные вопросы методики проведения и организации занятий, их направленности, показаны средства решения задач.

Глава начинается с общих принципов советской педагогики: сознательность, активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность и прочность. Каждый принцип раскрывается с точки зрения методики обучения и тренировки применительно к боксу.

Показана общая структура проведения занятий, указаны задачи

и содержание каждой части: подготовительной, основной и заключительной.

В общих требованиях к методике проведения занятий особое внимание уделено представлениям о движениях и их выполнении. Дается характеристика целостному и расчлененному методам обучения, раскрывается их содержание. Все это иллюстрируется примерами из практики бокса.

Приведены команды для выполнения строевых, общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений, стоя, сидя, лежа и в передвижении, упражнений специализированного характера. Даны некоторые приемы в исправлении учениками их ошибок.

В разделе "Формы организации занятий" показано содержание учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий. Даны методические советы к их проведению. Конкретно описываются задачи и содержание каждой части занятий применительно к той или ино организационной их форме. В процессе занятий выдерживается определенная физиологическая кривая нагрузки по интенсивности упражнений. Далее рассказывается об учебно-тренировочных занятиях разной направленности и формах их проведения:

- групповых, по обучению и совершенствованию техники и тактики;
- групповых, по общей и специальной физической подготовке;
- индивидуализированных;
- комбинированных в предсоревновательном периоде;
- по боевой подготовке;
- утренних упражнениях.

Дается примерный план и содержание конспекта, дозировка упражнений к каждому из этих занятий, методические рекомендации к их проведению.

В главе использована литература по общим педагогическим принципам обучения и тренировки, главным образом по теории и методике физической культуры, учебники не только по боксу, но и по другим видам спорта, практический опыт преподавателей и тренеров, ведущих работу по боксу в институтах физической культуры, в коллективах ДСО и ведомств и на сборах по подготовке к соревнованиям.

Литература

Аграновский М.А. Лыжный спорт. Учебник для институтов физической культуры. М., ФиС, 1954.

Алиханов И.И. Вольная борьба. Учебное пособие для спортсменов-разрядников. М., ФиС, 1959.

Белинович В.В. Обучение физическим упражнениям. М., ФиС, 1949.

Белинович В.В. Обучение в физическом воспитании. М., ФиС, 1958.

Брыкин А.Т. Гимнастика. Учебник для институтов физической культуры. М., ФиС, 1971.

Буаже М. Физическое воспитание. М., ФиС, 1938.

Булочко К.Т. Фехтование. Учебник для институтов физической культуры. М., ФиС, 1967.

Булычев А.И. Бокс. М., ФИС, 1959.

Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. М., ФиС, 1972.

Галковский Н.М., Катулин А.З. Борьба. Учебник для институтов физической культуры. М., ФиС, 1968.

Градополов К.В. Бокс. Учебник для институтов физической культуры, глава 6. М., ФиС, 1965.

Каменский Я.А. Великая дидактика. Педагогические сочинения, часть I. М., "Начальная школа", 1939.

Келлер В.С., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщика. М., ФиС, 1972.

Клейтон Ф. Бокс в высших и средних учебных заведениях. Перевод с английского. - "Атлетика", 1940 /рукописные списки/.

Морозов Г.М. Вопросы методики обучения и тренировки боксеров-любителей США. - "Спорт за рубежом", М., ФиС, 1956, № 1.

Научные основы физического воспитания и спорта. Сост.Петухов И.Н. М., ФиС, 1962.

Озолин Н.Г., Марков Д.П. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. М., ФиС, 1972.

Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки, гл.I. М., ФиС, 1970.

Парфенов В.А. Плавание. Учебник для пединститутов. Киев, "Радянська школа", 1959.

Педагогика. Под редакцией Каирова И.А. М., Учпедгиз, 1948.

Педагогика. Под общей редакцией Белоусовой В.В. Пособие для институтов физической культуры. М., ФиС, 1972.

Романов В.М. Из опыта работы со сборной командой СССР по боксу.- "Теория и практика физической культуры", 1969, № 8.

Теория физического воспитания. Под редакцией Кукушкина Г.И., Жукова И.П., Коряковского И.И. М., ФиС, 1953.

Теория физического воспитания. Под общей редакцией Коряковского И.М. М., ФиС, 1960.

Теория и методика физического воспитания. Под редакцией Харабуга Г.Д. М., ФиС, 1969.

Теория иметодика физического воспитания. Под редакцией Новикова А.Д. и Матвеева Л.П. Т. I. М., ФиС, 1967.

Ушинский К. Человек как предмет воспитания. - Собр.соч., т.I, 1895, т.2, 1896.

Цели, задачи и формы социалистического воспитания. - В кн.: Учение о тренировке /перевод с немецкого/. Под редакцией Харре Д.В. М., ФиС, 1971.

Г Л А В А УШ

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ, ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА /30 стр./

Планирование и руководство учебно-тренировочным процессом является основным в подготовке боксеров, в особенности высокого класса. Не случайно этот раздел занял большое место в учебнике; литературы по этому вопросу крайне недостаточно. Ряд вопросов планирования представляет научно-практическую основу применительно к боксу и публикуется впервые, в особенности вопросы индивидуальной подготовки боксеров высокого класса.

Глава начинается с обучения, тренировки и планирования учебно-тренировочного процесса в спортивных секциях коллективов физкультуры и спортивных клубов. Раскрываются задачи:

- создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, привитие занимающимся любви к избранному виду спорта, повышение интереса к регулярным занятиям и росту спортивного мастерства;

- обеспечение всесторонней физической подготовки членов секции и сдачи ими норм комплекса ГТО;

- на основе высокой общей и целенаправленной физической подготовки занимающихся постоянное совершенствование уровня их технической и тактической подготовки;

- организация систематической воспитательной работы в духе нравственных принципов морального кодекса строителей коммунистического общества;

- привитие спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;

- укрепление здоровья занимающихся, соблюдение ими требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки и режима спортсмена, а также четкая организация врачебного контроля;

- систематическое проведение спортивных соревнований и активное участие членов секции в соревнованиях своего коллектива, района, города и др.;

- активное участие членов секции в пропаганде спорта среди населения.

В разделе "Организация учебно-тренировочной работы" определены задачи в овладении технико-тактическим материалом для боксеров каждого года обучения: для новичков, Ш, П и I разрядов, кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта.

Далее показано планирование учебного материала в часах на каждый год обучения по теории и практике, указано количество занятий в неделю для боксеров каждого года обучения. Например, для новичков 3 раза в неделю, для боксеров Ш и П разрядов - 4 раза, для перворазрядников, кандидатов в мастера спорта и мастеров не менее 5 раз. При этом подчеркивается, что при составлении годичного плана следует учитывать:

- беспрерывное и круглогодичное проведение занятий;

- четкую регламентацию и содержание учебно-тренировочных занятий в каждом периоде и этапе тренировочного года;

- определение для каждой группы средств и методов физической, технической, тактической и теоретической подготовки относительно их спортивной квалификации;

- изучение содержания и средств морально-волевой и психологической подготовки учеников;

- умелую организацию воспитательной работы;

- систематический педагогический и врачебный контроль;

- составление плана подготовки и участия в календарных соревнованиях года для каждой группы;

– планирование уровня тренировочных и соревновательных нагрузок для отдельных групп боксеров.

Даются схемы и примерные образцы составления рабочих планов на отдельный период для боксеров разной подготовленности, конспект занятий, расписание занятий, форма учета работы секции и каждого боксера в отдельности.

Далее показано, из чего надо исходить для составления календаря соревнований, приведен примерный план работы секции, контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке для каждой группы. Дается ряд рекомендаций для составления документации по планированию.

Особое внимание в этой главе уделяется индивидуальному планированию, характерному для боксеров старших разрядов. Автор останавливается на значении планирования в деле наиболее эффективной подготовки боксеров, раскрывает задачи и содержание перспективного плана с его этапами, периодического и текущего планов, указывает на отправные данные для составления того или иного плана. Далее раскрываются задачи и содержание периодов подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного. Особого внимания заслуживает предсоревновательный этап, 10–15 дней до турнира и поддержание формы в процессе турнира.

Даются примерные недельные циклы тренировки в подготовительном и переходном периодах тренировки.

Известно, что процесс спортивной тренировки складывается из пяти компонентов, органически связанных между собой: физической /общей и специальной/, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки.

На протяжении всего процесса обучения и тренировки эти пять видов подготовки осуществляются параллельно. В зависимости от периодов подготовки и других условий одним видам уделяется больше времени, другим – меньше. Поэтому все это должно найти свое отражение в плане подготовки.

В работе представлен примерный план индивидуальной подготовки боксера на определенный срок, план совершенствования физических качеств, технических и тактических навыков, в котором показаны некоторые наиболее важные технико-тактические действия и физические качества боксеров, задачи и средства их совершен-

ствования. Преподаватель и тренер сможет творчески совершенствовать предложенные средства в зависимости от периодов подготовки, условий и индивидуальных особенностей боксера. Здесь же показан график педагогического контроля за состоянием и поведением спортсмена в процессе тренировки под наблюдением тренера и врача. В график входят такие показатели как спортивная работоспособность, интерес к тренировке, внимание, поведение и др.

Таким образом, в главе раскрывается программа и содержание 4-х лет обучения и каждого года обучения с задачами и нормативами по физической и специальной подготовке, планы индивидуальной подготовки боксеров к соревнованиям и команды в целом.

В заключение главы рассмотрены вопросы планирования и руководства сборами боксеров, где раскрыты задачи и средства сборов разного направления: учебно-тренировочного, тренировочного, установочного и оздоровительного. Указываются сроки для каждого сбора в общем процессе подготовки, в периодах и этапах. Здесь же представлен примерный организационный план проведения сборов, регламентация, содержание недельного цикла тренировки и ежедневного расписания.

В этой главе использован большой опыт проведения сборов разной направленности не только с боксерами, но и по другим видам спорта, особенно единоборству, а также некоторые исследования, проводимые комплексными научными группами со сборными командами СССР в подготовке к первенствам Европы и Олимпийским играм, со сборными командами УССР по подготовке к Спартакиадам народов СССР, международным турнирам и встречам. Некоторые материалы публикуются впервые. Например, график педагогического контроля над боксерами /стр. 227/, более полно представлен план совершенствования физических качеств, технических и тактических навыков /стр. 223-225/.

Более конкретно представлены нормативы по общей физической и специальной подготовке боксеров по годам обучения /стр. 213-214/.

Литература

Алиханов И.Ч. Вольная борьба. М., ФиС, 1959.

Бокс. Методическое письмо по итогам XYI Олимпийских игр. Научно-методический совет. М., 1958.

Булычев А.И. Программа для спортивных секций коллективов физической культуры. М., ФиС, 1967.

Гармури Э. План подготовки команды боксеров Кубы к XX Олимпийским играм в Мюнхене и первенству мира в Гаване. Рукописные списки. 1973.

Градополов К.В. Бокс. Программа для спортивных секций коллективов физической культуры. М., ФиС, 1954.

Градополов К.В. Бокс. Учебное пособие для институтов физической культуры, гл. 10. М., ФиС, 1965.

Градополов К.В. Тренировка боксера. М., ФиС, 1960.

Джероян Г.О., Худадов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксеров. М., ФиС, 1971.

Джаннат Д. О режиме боксера. Рукописные списки, 1938.

Иванов И.И. Уроки бокса. М., Воениздат, 1970.

Лавров А.А. Особенности тактико-технической подготовки боксеров-тяжеловесов к крупнейшим соревнованиям. В сб.: Вопросы современного бокса. Волгоград, 1968.

Лавров А.А. Особенности индивидуальной подготовки мастеров спорта к крупнейшим международным соревнованиям по боксу. - В сб.: Вопросы современного бокса. Волгоград, 1968.

Лаптев А.П., Поликарпов Е.Л. Некоторые стороны подготовки троекратного олимпийского чемпиона Ласло Паппа. - В сб.: Вопросы современного бокса. Волгоград, 1968.

Лаптев А.П., Лавров В.А., Левитан П.Г. Управление тренированностью боксеров. М., ФиС, 1973.

Матвеев Л.П. Периодизация спортивной тренировки. М., ФиС, 1965.

Международная научно-методическая конференция по проблемам спортивной тренировки. Доклады. ЦС Союза спортивных обществ и организаций. М., 1962.

Мирский Л.М. Подготовка польских боксеров перед олимпийскими играми. - В кн.: Бокс. Ежегодник. М., ФиС, 1971.

Морозов Г.М. Подготовка зарубежных боксеров к XYП Олимпийским играм.- В сб.: Говорят мастера ринга. М., ФиС, 1963.

Морозов Г.М. О подготовке зарубежных боксеров к XУШ Олимпийским играм в Токио. - В сб.: Бокс. М., ФиС, 1966.

Научные основы физического воспитания и спорта. Под редакцией Никитина Б.М., Петухова И.Н. Сборник авторефератов Диссертаций. М., ФиС, 1958.

Никифоров Ю.Б., Викторов И.Б. О предсоревновательной подготовке боксеров. - В сб.: Бокс. Ежегодник. М., ФиС, 1971.

Огуренков В.И. На ринге зарубежные боксеры-любители. - В сб.: Говорят мастера ринга. М., ФиС, 1963.

О подготовке борцов к состязаниям по классической и вольной борьбе. Сост. Соколов А. Метод.письмо Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР. М., 1957.

Озолин Н.Г. Спортсменам о спротивной тренировке. М., ФиС, 1968.

Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки, гл.6 и 7. М., ФиС, 1970.

Планы подготовки сборных команд СССР к XУ, XУП, XУШ, XIX, XX Олимпийским играм. Рукописные списки. Материалы НИС Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР, 1952-1972.

Романов В.М., Никифоров Ю.Б. Вариант построения тренировочного процесса у боксеров высшей квалификации. - В кн.: Друзья встречаются на ринге, советско-польский сборник. М., ФиС, 1972.

Самбо. Сост. Матвеев С.Ф. Программа для спортивных секций коллективов физкультуры и спортивных клубов, М., ФиС, 1972.

Совершенствование технического мастерства спортсменов. Отв.редактор Дьячков В.М. М., ФиС, 1967.

Соколов Л.Ф. Научно-методический анализ подготовки сборных команд РСФСР к юбилейным спартакиадам 1967 г. - В сб.: Вопросы современного бокса. Волгоград, 1968.

Сорокин Н.Н. Борьба классическая и вольная. Программа для институтов физкультуры. М., ФиС, 1955.

Учение о тренировке. Под редакцией Харре Д. /перевод с немецкого/. М., ФиС, 1971.

Фидзинский Е. Как мы готовим и специализируем тренеров по боксу. - В кн.: Друзья встречаются на ринге, советско-польский сборник. М., ФиС, 1972.

Фролов О.П. Особенности планирования подготовки боксеров высокого класса. - В кн.: Друзья встречаются на ринге. Советско-польский сборник. М., ФиС, 1972.

Г Л А В А IX

ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ, ГИГИЕНА И РЕЖИМ БОКСЕРА /20 стр./

Глава многогранна и охватывает большой круг вопросов. Бокс - несколько особый вид спорта, требующий большего медицинского контроля и соблюдения специального режима. Глава начинается с вопроса о травмах и их профилактике, характеризует и классифицирует травмы как легкие, средние и тяжелые, указывает их причины. Представлена таблица встречающихся в боксе травм, их причин, профилактики, показаны средства предохранения от травм.

В разделе "Гигиена бокса" материал базируется на общих положениях гигиены, но с учетом специфики бокса. Тут рассказано о режиме питания, сочетании трудовой деятельности или учебы с тренировкой, сном и отдыхом.

Далее идет речь о гигиене одежды боксеров, боксерского зала, о вреде курения и употребления алкоголя, влиянии вредных привычек на организм, главным образом, на центральную нервную систему - в особенности в период активной тренировки.

По вопросам питания автор, ссылаясь на ряд исследований в этой области и практический опыт, рассказывает о калорийности питания при активных тренировках, содержании жиров, углеводов, белков и витаминов, необходимых для улучшения обмена веществ и активизации функций организма. Дается ориентировочный план питания, суточный рацион, бессолевые и жировые диеты.

Важным в процессе активной тренировки для всех боксеров и, в особенности, для тех, кому нелегко удерживать боевой вес, является водно-солевой режим, о котором говорится отдельно.

Уделяется внимание и совместной деятельности врача и тренера.

В заключение главы речь идет о самоконтроле спортсмена, пред-

лагается график изменения данных самоконтроля в процессе тренировки. График позволяет следить за состоянием боксера ежедневно и более обоснованно индивидуализировать планирование и руководство тренировочным процессом.

Автор использовал имеющуюся литературу по гигиене и врачебному контролю, ряд исследований Покровской А.А., Гориневской Н.Д., Томбиана Н.Т., Сергеева В.А., Куколявского Г.М., Мотылянской Р.Е. и др., а также опыт работы врачей со сборными командами УССР и СССР.

Литература

Безбородько Б.М., Белинский В.П. Алкоголь и сердечно-сосудистая система /укр. язык/. Киев, "Здоров"я", 1973.

Богданов Я.М., Краковяк Г.М., Минх А.А. Гигиена. М., ФиС, 1966.

Бренц М.Я. Жиры и их использование в питании. М., "Пищевая промышленность", 1973.

Врачебное наблюдение за спортсменами. Сост.Летунов С.П. М., ФиС, 1954.

Врачебное наблюдение за спортсменами в процессе тренировки. Под редакцией Граевской Н.Д. М., ФиС, 1968.

Геселевич В.А. Регулирование веса спортсмена. М., ФиС, 1967.

Гомбиан Н.Б. Результаты наблюдений за боксерами. - В сб.: Врачебные наблюдения за спортсменами в процессе тренировки. М., 1954.

Дембо А.Г. Вопросы методики врачебного контроля при тренировках с повышенными нагрузками. НМС Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР.

Дешин Д.Ф. Медицинский контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом. М., Медгиз, 1953.

Зубенко О.К. Режим и самоконтроль спортсмена. Киев, "Здоровье", 1965.

Казаков К.Б., Бахаров В.Д. Памятка боксера. Металлургиздат, 1956.

Картавцев В.П.	Вопросы врачебного контроля при подготовке к ответственным соревнованиям. В сб.: Бокс. М., ФиС, 1966.
Косяков К.С.	Почему вредно курить. М., Медгиз, 1959.
Куколевский Г.М.	Гигиенический режим спортсмена. М., ФиС, 1967.
Куколевский Г.М., Граевская Н.Д.	Основы спортивной медицины. М., "Медицина", 1971.
Летунов С.П.	Врачебные наблюдения за спортсменами в процессе тренировки. М., ФиС, 1963.
Летунов С.П., Мотылянская Р.Е.	Спорт и сердце. М., ФиС, 1966.
Мешконис И.Н.	Методы исследования кардиогемодинамики у спортсменов. В сб.: Вопросы современного бокса. Волгоград, 1968.
Минх А.А., Малышева П.Н.	Основы общей и спортивной гигиены. М., ФиС, 1970.
Мицероки М.	Определение показателей для оценки специальной подготовленности в боксе. ПНР. - "Спорт", 1973, № 2.
Мотылянская Р.Е., Орлова А.И.	К вопросу о рациональном питании боксера. - В сб.: Проблемы врачебного контроля, 1939, вып.I.
Покровский А.А.	Беседы о питании. М., "Экономика". 1966.
Попова Н.К.	Весовой режим спортсмена. М., ФиС, 1959.
Разумов С.А.	Утомление и борьба с ним. М., "Медгиз", 1952.
Рекша А.	Бокс и здоровье. -"Спорт за рубежом". 1967, № 9.
Рудик Б.И.	Алкоголь и заболевание внутренних органов /укр. язык/. Киев, "Здоровье", 1973.
Сергеев В.А.	Весовой режим боксера. - В сб.: Говорят мастера ринга. М., ФиС, 1963.
Сергеев В.А.	Изучение состояния тренированности боксеров по данным врачебного контроля. -"Теория и практика физкультуры", 1968, № 6.
Сергеев В.А.	Краткие указания по врачебному контролю за боксерами. М., "Красная Звезда", 1961.
Стрельчук И.В.	Алкоголь - враг здоровья. М., "Медгиз", 1973.
Талышев Ф.М.	Особенности использования бани в тренировке боксеров. Бокс, ежегодник. М., ФиС, 1971.
Флеровский Е.А.	Алкоголь - враг спортсмена. М., ФиС, 1954.

Цивилизация, спорт и сердце. Под ред. Геселевич В.А. - В сб.: Проблемы спортивной медицины. М., ФиС, 1968.

Яковлев И.Н. Основные указания по организации питания спортсмена. Метод.письмо ЛНИИФК, 1958.

Г Л А В А X

СПОРТИВНО-ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ЮНЫМИ БОКСЕРАМИ /10 стр./

Глава представляет особый интерес, т.к. большая часть занимающихся боксом - это юноши и молодежь до 20 лет. Эти возрастные категории имеют свои анатомо-физиологические и психологические особенности и значительно отличаются от взрослых.

Поэтому в практике существуют различия в организации, обучении и тренировке подростков, юношей и взрослых.

Почти все выдающиеся боксеры в СССР и за рубежом начинали заниматься боксом с подросткового и юношеского возраста. Показаны возрастные группы, их весовые категории, некоторые пункты правил по боксу для каждой возрастной группы. В разделе "Учет анатомо-физиологических особенностей юношей и подростков при занятиях боксом" раскрываются некоторые анатомо-физиологические особенности роста и развития костно-мышечного аппарата, физического состояния и уровня силы, выносливости, быстроты, координации и ловкости, их взаимосвязь в покое и проявлении активной деятельности, роста внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, протекания физиологических процессов и т.п.

В разделе "Учет психологических особенностей юношей и подростков при занятиях боксом" показано, насколько отличается психология в этом возрасте от психологии взрослых, сообщено о разнице в контроле за своими действиями, о нестабильности восприятия, о типах нервной системы, прочности усвояемости двигательных навыков, об интересах, умении контролировать свои поступки и действия, о быстроте восприятия и устойчивости памяти, в особенности двигательной, об особенности внимания, о фантазии, которая помогает ставить задачи и их выполнять.

Как в первом, так и во втором разделах автор, учитывая все эти возрастные особенности, дает примеры в обучении и тренировке, подчеркивает индивидуальные особенности боксеров в каждой

возрастной группе, имеющие большое значение в дальнейшем спортивном совершенствовании. Преподаватель, работающий с юношами и подростками, должен быть широко эрудированным в области педагогики, психологии, анатомии и физиологии, уметь сочетать воспитание с учебно-тренировочной работой. Поэтому к работе с подростками и юношами должны привлекаться самые высококвалифицированные преподаватели и тренеры с широким кругом знаний и высокой культурой.

На основе вышеизложенного, в разделе "Особенности организации проведения занятий по боксу с подростками и юношами" дается ряд советов о комплектовании групп по возрастам и весовым категориям и проведении занятий, подборе средств, их дозировке и т.п.

Во всех программах по всем видам специализации в институтах физической культуры уделяется большое внимание привитию навыков работы с подростками и юношами. Каждый выпускник института, если он будет работать по специальности, прежде всего встретится с юношами и подростками. Этот вопрос является основным в деле развития массовости спорта и подготовки боксеров высокого класса.

К сожалению, в этой области недостаточно литературы. В научных исследованиях ряд специальных вопросов, таких как проявление индивидуальных особенностей у боксеров каждой возрастной группы, не разработаны.

В настоящей главе были использованы материалы диссертации автора, работы не только по боксу, но и по другим видам спортивной специализации, а также работы педагогов средних общеобразовательных и специализированных учебных заведений.

Литература

Аркин Е.А. Особенности школьного возраста. Изд.института санпросвещения. М., 1945.

Арямов И.А. Возрастные изменения школьника. М., Учпедгиз, 1940.

Бокс. Программа для детско-юношеских школ. М., 1966.

Вейн А.Н., Каменецкая Б.И. Память человека. М., "Наука", 1978.

Выносливость у юных спортсменов. Под ред. Мотылянской Р.Е. М., ФиС, 1969.

Градополов К.В. Бокс для подростков. М., ФиС, 1944.

Градополов К.В. Бокс. Учебник для институтов физкультуры. Гл.8. М., ФиС, 1965.

Ефимов В.В. Возрастная физиология. М., изд-во АН РСФСР, 1948.

Закиров Ш.Н. Предугадывание действий противника - важный раздел тактики игрового бокса. - В кн.: Бокс. М., ФиС, 1971.

Иткин М.Е. Из опыта работы тренера с юными боксерами в детской спортивной школе. - В сб.: Говорят мастера ринга. М., ФиС, 1963.

Коберидзе К.Е. Молодым борцам. М., ФиС, 1950.

Колоцца Д.А. Детские игры, их психологическое и педагогическое значение. М., книжн.издат., 1909.

Красногорский Н.И. О некоторых возрастных особенностях физиологической деятельности коры головного мозга у детей. Доклад на объед. сессии, посвящ.годовщине со дня смерти И.П.Павлова. М., изд-во АН СССР, 1948.

Лагранж Ф. Гигиена физических упражнений у детей и молодых людей. М., изд-во "Тип", М.Г.Волчанинова, 1890.

Ларин А.П. Об упрямстве детей. М., Учпедгиз, 1958.

Левитус Е.Л. Возрастные особенности сердечно-сосудистой системы у детей. Изд-во Укр. института усовершенствования врачей. Харьков, 1938.

Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста, ч. I и II. Санкт-Петербург, 1904.

Лупендина Н.А. Педагогическая оценка всесоюзных юношеских соревнований по боксу. Рукописные списки. 1944.

Макаренко А.С. Лекции о воспитании детей. М., Учпедгиз, 1947.

Макаренко А.С. Педагогическая поэма. М., изд-во Академии педагогических наук РСФСР, 1940.

Морозов Г.М. Детский бокс за рубежом. - В сб.: Говорят мастера ринга. М., ФиС, 1963.

Мунименко Я.Я. Некоторые изменения электроэнцефалограммы и реограммы школьников, занимающихся боксом. - "Теория и практика физкультуры", 1970, № 10.

Муйжниекс Я.Я. Особенности подготовки по боксу 12-летних подростков. - В кн.: Бокс. Ежегодник. М., ФиС, 1971.

О методах работы в детско-юношеских спортивных школах. Метод. письмо ЦС Союза спортивных обществ и организаций СССР. М., 1965.

Обучение и тренировка юных боксеров. Под общ.редакцией Худадова Н.А. М., ФиС, 1954.

Орбели А.А. Лекция о физиологии нервной системы. Изд-во Академии педагогических наук РСФСР, 1940.

Осипович Н. Аритмия у детей. - В сб.: Ленинградского института ОЗД. 1933.

Павлов И.П. Избранные произведения. М., изд-во АН СССР, 1945.

Паневич Е.П. Опыт работы по боксу в детской спортивной школе. - В сб.: Вопросы современного бокса. Волгоград, 1968.

Педагогика. Под редакцией Каирова И.А. М., Учпедгиз, 1948.

Правила соревнования по боксу. М., ФиС, 1971.

Проблемы юношеского спорта. Под общей редакцией Нагорного В.Э., вып.1. М., ФиС, 1961.

Проблемы юношеского спорта. В сб.работ институтов физкультуры. Под общей редакцией Филина В.П. М., ФиС, 1963.

Протопопов В.П. Исследования высшей нервной деятельности в естественном эксперименте. Киев, Госмедиздат УССР, 1950.

Пузин В.И., Харьков А.Л. Возрастная морфология сердечно-сосудистой системы. Изд-во АН РСФСР, 1948.

Романов В.М. Основные особенности методики начальной подготовки по боксу юношей 15-18 лет. Диссертация. М., 1956.

Романов В.М. Подготовка боксеров-юношей. М., ФиС, 1959.

Савин Б.В. О правилах по боксу для школьников. - В сб.: Вопросы современного бокса. Волгоград, 1968.

Силин А.И. Влияние игровых упражнений и игр на развитие быстроты реакции у юных боксеров. - В кн.: Бокс. Ежегодник. М., ФиС, 1971.

Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов. Под общей редакцией Филина В.П. ФиС, 1968.

Советов С.Е. Анатомофизиологические особенности и индивидуальная гигиена детей и подростков. М., изд-во Академии педагогических наук, 1948.
Степанов Т.И. Юный борец. М., ФиС, 1955.
Черникова О.А. Результаты педагогических наблюдений на Всесоюзном соревновании подростков по боксу 27-29 марта 1944 г. Рукописные списки.
Штефко В.Г. Возрастная астеология. М.-Л., изд-во Академии педагогических наук РСФСР, 1947.

Г Л А В А XI

НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА /15 стр./

В программу обучения студентов введен специальный куро в большом объеме.

Когда писался настоящий учебник, спецкурс был значительно меньшим. Поэтому в учебнике были отражены только основные вопросы, и то в довольно краткой форме. Каких-либо программ или методических указаний по курсу нет, поэтому программа и рабочий план спецкурса были составлены автором. Куро предусматривает ознакомление студентов:

- со значением научно-исследовательской работы в практике народного хозяйства, в спорте, и в частности, в боксе;
- с решениями XXIУ съезда КПСС по дальнейшему развитию научно-исследовательной работы в СССР;
- с методологией научно-исследовательской работы;
- с научными проблемами всесоюзного и республиканского планов, связью научных исследований с практикой спорта в области медицинских проблем и совершенствования методики обучения и тренировки;
- с научными проблемами, над которыми работает кафедра;
- с существующими методиками исследований во Всесоюзном плане, применяемыми проблемной лабораторией, кафедрой борьбы и бокса и другими кафедрами КГИФК;
- с требованиями к научным работам;
- с принципами выбора темы исследовательской работы;
- с планированием научно-исследовательских работ, характеристикой вопроса, постановкой задач, выбором методик для решения задач, гипотезой;

- с методикой изучения литературных источников и их обобщением;

- с методикой изучения вопросов в практике;

- с практикой обсуждения полученных результатов, анализом и обработкой материалов;

- с основами для написания выводов;

- с написанием тезисов, докладов, рефератов;

- с планированием, организацией и методикой комплексного исследования;

- с подготовкой рукописи научной работы к публикации.

Кроме того, студенты должны овладеть навыками исследований по избранной теме, овладеть методами обработки материалов при помощи вариационной статистики.

Почти все поставленные перед курсом задачи находят свое отражение в учебнике. В конкретной форме раскрыты вопросы планирования научно-исследовательских работ, существующих в практике методик исследования как педагогических, так и биологических. Автор знакомит с методикой работы с литературой, анкетированием, методами получения данных путем визуальных наблюдений; даются примерные образцы карточек наблюдений; рассматриваются методики измерения двигательных актов, дистанций, направлений, силы удара, быстроты, киносъемке и фотографирование как метод исследований движений; исследования внутренних реакцией организма на определенный вид работы; морфологические измерения; исследования реакций сердечно-сосудистой и дыхательной систем; выделение функций отдельных групп мышц, деятельности нервной системы.

Даны рекомендации по выбору темы с учетом ее актуальности, уровня подготовки исследования и т.д.

Раскрываются вопросы подготовки к проведению исследований с примерным планом, а также схемы написания монографии, научных и методических статей, рефератов, тезисов, курсовых работ.

Для написания этой главы автор использовал соответствующую литературу, опыт научного руководства аспирантами и студентами - членами студенческих научных кружков, опыт оппонирования диссертаций на соискание ученой степени, рецензирования большого количества научных работ, руководства комплексной научной бригадой, работающей со сборной командой УССР.

Литература

Архипов Г.П., Лаврова И.Г., Трошина И.М. Некоторые современные методы статистического анализа в медицине. М., 1971.

Ашмарин Б.А., Хентов Р.Я. Методические указания по выполнению реферативной работы. Л., ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта, 1971.

Беляникин Д.Б. О работе с книгой. М., Госполитиздат, 1956.

Бойко Е.И. Время реакции человека. М., "Медицина", 1964.

Венецкий Г.И. Вариационные ряды и их характеристика. М., "Статистика", 1970.

Вершинский Е.В. Методика исследования в области физического воспитания. М., ФиС, 1959.

Вржесневский И.В., Парфенов В.А. Научные исследования в области физкультуры и спорта. Киев, КГИФК, 1969.

Георгадзе Л.Г. Кибернетика и спорт. Материалы Всесоюзной научной конференции. М., 1965.

Губбе Х., Фэк Г., Штюблер Х., Троги Ф. Тесты в спортивной практике /перевод с немецкого/. М., ФиС, 1968.

Зациорский В.М. Кибернетика, математика, спорт. М., ФиС, 1969.

Инструктивные материалы для проведения лабораторных занятий по гигиене. Сост.Харшат И.И. КГИФК, 1966.

Методика военно-научного исследования. Под общей редакцией Курочкина П.А. М., Воениздат, 1959.

Методики исследований физкультуры. Под общей редакцией Д.Донского. М., ФиС, 1966.

Начинская С.В. Вариационные ряды. Т. П, раздел I. Методическая разработка. Изд. Лаборатория научной информации КГИФК, 1972.

Педагогические методы исследований в спорте. Под общей редакцией В.П.Филина. М., ФиС, 1960.

План организаций по теме: Физическое развитие и спортивная подготовка студентов высших учебных заведений. Изд. ЦС Союза спортивных обществ и организаций СССР, 1959.

План и тематика научных исследований в боксе комплексной бригады НМС со сборными командами УССР во время подготовки к УI и У Спартакиадам народов СССР.

Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров УССР, 1965-1968.

План и тематика научных исследований в боксе и борьбе комплексных бригад НМС во время подготовки к XIX и XX Олимпийским играм. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР, 1966-1969.

План научных исследований комплексной бригады НМС во время подготовки молодежной команды по боксу УССР к первенству СССР. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров УССР, 1972.

Рекомендации к составлению планов научных исследований по проблеме союзного значения. Медицинские проблемы спорта на 1975-1980 годы. М., ЦНИИФК, 1973.

Ульятовский Т. Общие вопросы организации научных исследований в Польше. - В кн.: Друзья встречаются на ринге. Советско-польский сборник. М., ФиС, 1972.

Шевяков Л.Д. Как работать над диссертацией. М., Изд-во АН СССР, 1955.

Г Л А В А XII

ОРГАНИЗАЦИЯ РУКОВОДСТВА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТОЙ СТУДЕНТОВ /3 стр./

Самостоятельная работа студентов является неотъемлемой частью учебного процесса в подготовке квалифицированных специалистов, способных самостоятельно и творчески выполнять данные им задания. Поэтому студентов необходимо обогатить знаниями, навыками и умением самостоятельной работы. В институтах физкультуры самостоятельная работа студентов приобретает особый смысл, т.к. часть студентов отрывается от учебы по причине участия в соревнованиях. Кроме того, студенты работают самостоятельно над повышением спортивного мастерства.

Автор перечисляет и раскрывает формы и разновидности самостоятельной работы студентов:

- систематическая работа над литературой и ее конспектирование;
- подготовка к семинарским, методическим и практическим занятиям;

- составление конспектов проводимых занятий в порядке приобретения педагогических навыков;
- подбор материала и написание курсовой работы;
- выполнение задания преподавателей во время пребывания на сборах и соревнованиях;
- работа в научном студенческом кружке;
- составление индивидуального плана тренировки;
- самостоятельная работа /вне расписания занятий/ над повышением спортивного мастерства;
- ведение дневника ежедневной тренировки;
- ведение журнала самоконтроля;
- анализ личной спортивной тренировки и результатов участия в соревнованиях.

Даются рекомендации по организации самостоятельной работы студентов заочного обучения и требования к курсовым работам.

Специальной литературы с рекомендациями по самостоятельной работе студентов институтов физкультуры почти нет. Автор использовал в основном Постановлении и решения Министерства высшего и среднего специального образования, касающиеся студентов всех учебных заведений, но главным образом личный опыт.

Литература

Белянкин Д.А. О работе с книгой. М., Госполитиздат, 1956.

Бокс. Программа для спортивных факультетов институтов физкультуры /курс специализации, сост. Градополов К.В., Худадов Н.А., Булычев Л.И./. М., 1965.

В помощь преподавателю по улучшению организации самостоятельной работы студентов. Методразработка. КГИФК, 1965.

Инструктивные материалы педагогической практики в школе и ДСШ, методразработка. КГИФК. 1965.

Инотрукция по дипломным работам студентов спортивных факультетов институтов физкультуры. ГЦОЛИФК, 1966.

Левитан П.Г. Особенности подготовки боксеров - студентов института физкультуры к крупнейшим соревнованиям. - В кн.: Вопросы современного бокса. Волгоград, 1968.

Поликарпов Е.Л., Левитан П.Г., Лавров В.А., Пенкевин Е.П. О профессионально-прикладной подготовке студентов институтов физкультуры, специализирующихся по боксу. - В сб.: Вопросы современного бокса. Волгоград, 1968.

Учебный план, зачетные требования, тематика контрольных и курсовых работ для студентов IУ курса факультета заочного обучения КГИФК на I966-I970 учебный год.

Учебный план, зачетные требования, тематика контрольных и курсовых работ для студентов У курса факультета заочного обучения КГИФК на I970-I97I год.

Г Л А В А XШ

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА СРЕДИ БОКСЕРОВ /4 стр./

ЦК КПСС и правительство постоянно проявляют заботу о воспитании молодого поколения. В материалах XXIУ съезда КПСС серьезное внимание уделяется идеологической работе, что обязывает тренеров и преподавателей наиболее эффективно использовать все возможности для воспитания молодежи в духе коммунистической морали.

Воспитательная работа в боксе, как и в других видах спорта, имеет некоторые свои особенности.

В главе показана роль тренера в воспитании спортсмена, его влияние на каждого своего подопечного и коллектив в целом. Далее перечисляются моральные качества, которыми должен обладать советский спортсмен.

Для решения поставленных задач преподаватель постоянно проводит политико-воспитательную работу во время и вне учебно-тренировочного процесса. Указываются формы и методы воспитательной работы; выполнение санитарно-гигиенических требований, привитие навыков трудолюбия, дисциплины, коллективизма, ответственности, патриотизма.

Особо подчеркивается роль коллектива в воспитании личности, руководство коллективом со стороны тренера. Показаны основные принципы воспитательной работы во время учебно-тренировочного процесса, некоторые рекомендации тренерам в избрании методов и приемов воспитательной работы, по изучению спортсмена как личности, нахождения индивидуальных форм и методов воспитательной работы с учетом интересов занимающихся, их способностей и т.п. Говорится и о мерах поощрения и взыскания как средства воспитания, уделяется внимание и самому тренеру, который должен быть высокообразованным, культурным и воспитанным

человеком, служить примером для спортсменов.

Вопросам воспитательной работы среди молодежи и, в частности, в спорте в литературе уделено немалое внимание. Советские тренеры-преподаватели приобрели большой практический опыт в воспитании спортсменов, и это сказывается во всех звеньях спортивной жизни.

Вопросы воспитания являются основными в учебно-тренировочном процессе. Главной задачей каждого тренера является умелое сочетание спортивной подготовки с воспитанием в духе коммунистической морали.

Литература

Ленин В.И. Задачи союза молодежи. Речь на III Всероссийском съезде российского Коммунистического союза молодежи, 2-го октября 1920 г. - Изд-во "Молодая Гвардия", 1967.

Брежнев Л.И. О задачах комсомола в современных условиях. Из доклада на Пленуме ЦК ВЛКСМ, I февраля 1967 г. Соч. т. I.

Брежнев Л.И. Отчетный доклад Центрального Комитета КПСС XXIУ съезду КПСС. 30 марта 1971 г., соч. т.3.

Брежнев Л.И. Речь на Всесоюзном съезде учителей, 4 июля 1968 г. Соч. т. 2.

Брежнев Л.И. Речь на XУI съезде ВЛКСМ, 26 мая 1970 г. Участникам всемирной встречи молодежи, посвященной 100-летию со дня рождения В.И.Ленина. I июня 1970 г. Соч. т. 3.

Брежнев Л.И. Учиться, работать по Ленину. Речь на Всесоюзном слете студентов. 19 октября 1971 г. Соч. т. 3.

Калинин М.И. О коммунистическом воспитании и обучении. В сб. статей и речей 1924-1945. М., Изд-во Академии педагогических наук РСФСР, 1948.

Калинин М.И. О воспитании коммунистической морали. Стенограмма публичной лекции, прочитанной в Центральном лектории общества в Москве. Изд-во "Правда", 1951.

Крупская Н.К. Вопросы коммунистического воспитания молодежи. М., Госполитиздат, 1966.

Крупская Н.К. Коммунистическое воспитание в семье. М., "Молодая Гвардия", 1934.

Крупская Н.К. О работе ВЛКСМ среди детей. М., "Молодая Гвардия", 1928.

Белов М.В., Баскина Л.Л. Воспитание в труде - основа формирования человека коммунистического общества. М., "Знание", 1963.

Белоусова В.В., Решетень Н.Н. Воспитание в процессе занятий физической культурой. М., ФиС, 1964.

Бутович Н. Очерки о воспитании спортсмена. М., ФиС, 1965.

Гасилов Г.В., Кочкуров А.М., Лобова А.Г. Искусство воспитания. М., "Московский рабочий", 1965.

Градополов К.В. Бокс. Глава IУ. М., ФиС, 1965.

Додон Л.Л. О культуре поведения советского молодого человека. /Стенограмма публичной лекции/. Изд. Всесоюзн. общества по распространению политических и научных знаний. Ленинград, 1952.

Иванов В.И., Рыбакова Н. Что такое этика. М., Госполитиздат, 1963.

Кукушкин Г.И. Советская физическая культура - важное средство коммунистического воспитания. М., ФиС, 1953.

Макаренко А.С. Лекции о воспитании детей. М., Учпедгиз РСФСР, 1953.

Макаренко А.С. О воспитании молодежи. Избранные педагогические произведения. П изд. М., "Трудрезервист", 1951.

Макаренко А.С. Педагогическая поэма. Изд. Академия педагогических наук РСФСР, 1940.

Мораль, как ее понимают коммунисты. Составители: Бычкова Н.В., Лавров Р.А., Любишева В.А. М., Госполитиздат, 1963.

Окулов А.Ф. Решения июньского Пленума ЦК КПСС и задачи борьбы против буржуазной идеологии. Стенограмма лекции. Изд-во "Знание", Киев, 1963.

Перельман М.И. Воспитание боксера-новичка. М., ФиС, 1948.

Толстых В.И. Искусство и мораль. М., "Искусство", 1962.

Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксера. М., ФиС, 1963.

Щербаков В.С. Тренер и ученик. - В кн.: Бокс. Ежегодник. М., ФиС, 1971.

Г Л А В А XIУ

ОБОРУДОВАНИЕ СПОРТИВНОГО ЗАЛА /6 стр./

В главе дается краткое описание специальных снарядов для упражнений боксеров.

К ним относятся: боксерские мешки разной конструкции - подвижные и неподвижные, насыпные груши, груши пневматические и на пружине, мяч на резинах, настенная боксерская подушка, подвесные теннисные мячи. Описываются установки и крепления специальных снарядов, устройство и назначение вспомогательных снарядов и оборудования: грузовой подъемник, коловорот, специальный станок для развития отдельных групп мышц и боксерский батут. В приложении перечисляются оборудование и инвентарь спортивного зала для занятий 10-12 человек. Оборудование зала и перечисленный инвентарь соответствуют современным требованиям подготовки боксеров высокого класса.

Автор использовал все имеющиеся проспекты по оборудованию залов и инвентарю, рекомендации отдела бокса Всесоюзного Комитета по физкультуре и спорту при Совете Министров СССР и опыт постройки современных специализированных залов бокса в СССР и за рубежом.

Л и т е р а т у р а

Правила соревнований по боксу. 1971. М., ФиС, 1971.

Отраднов А.Н. Как оборудовать зал для бокса. - В сб.: Говорят мастера ринга. М., ФиС, 1963.

Табели оснащения техническими средствами зала для проведения соревнований по боксу и специализированного тренировочного зала.

Информационный бюллетень Всесоюзного проектно-технического конструкторского института по спортивным и туристским изданиям. М., 1972.

З А К Л Ю Ч Е Н И Е

Изменения, происшедние в последние годы в развитии спорта, его теории и методики, в спортивной науке, существенно отразились на практике обучения студентов высших учебных заведений. Более конкретным применительно к спортивной специализации стало преподавание таких дисциплин как врачебный контроль, анатомия, физиология, биомеханика, биохимия, педагогика, психология, теория и методика физической культуры и др. В план специализации введен спецкурс по методике преподавания и научных исследований, более широким стало применение технических средств преподавания.

Естественно, все это не могло не отразиться на содержании отдельных глав учебника. Учебник пополнен новыми, еще нигде не опубликованными материалами. На более высоком уровне рассмотрена история развития бокса за рубежом, в нашей стране - в дореволюционный и послереволюционный периоды - и, в частности, в Украинской ССР. Расширено освещение вопросов биомеханики боксерских движений. Подробнее представлен материал по планированию и руководству учебно-тренировочным процессом подготовки боксеров.

В практической части дается ряд методических рекомендаций по вопросам изучения и совершенствования техники, тактики, развития физических качеств, организации и проведения занятий разной направленности. Шире раскрыты общие основы обучения и тренировки, в частности, в условиях сборов, психологической и физической подготовки, учебно-воспитательной работы с юношами и подростками, гигиены, врачебного контроля и самоконтроля, впервые опубликованы карточки самоконтроля и педагогических наблюдений, классификация травм, их причина и профилактика.

В учебник введены новые главы: "Научно-исследовательская работа", "Руководство самостоятельной работой студентов", "Спортивная форма боксера и ее достижение", "Вопросы акклиматизации во время тренировки в условиях среднегорья".

Особое внимание уделено подготовке боксеров высших разрядов. Автор использовал большой практический опыт советских и зарубежных тренеров по боксу в подготовке спортсменов высокого класса к турнирным состязаниям. Так же использованы внедренные в практику результаты научных исследований автора и материалы комплексных научных групп, работающих со сборными командами СССР и УССР. Это, главным образом, в области акклиматизации спортсменов во время их тренировок в условии среднегорья, дыхания, утомления

при больших физических и нервных нагрузках, самоконтроля, планирования и достижения спортивной формы боксеров, психологической подготовки, особенностей обучения и тренировки боксеров-подростков и юношей, физической подготовки и совершенствования методики подготовки боксеров высокого класса. Научные работы автора нашли свое отражение в изданных пособиях, статьях в журналах и сборниках, тезисах к докладам, в рекомендациях и методических бюллетенях во время подготовки команд и отдельных боксеров готовящихся к чемпионатам СССР, Спартакиадам Народов СССР, первенствам Европы, ряду других международных соревнований. Некоторые материалы научных исследований автора получены во время работы с такими известными боксерами, как В.Енгибарьян, А.Грейнер, Л.Сегалович, Г.Шатков, А.Шоцикас, В.Стольников, А.Булаков, В.Мусалимов, А.Бугаевский, С.Трестин, В.Бендаловский, Б.Никоноров, С.Степашкин и др.

Кроме того, были использованы исследования более двадцати соискателей ученых степеней кандидатов педагогических и биологических наук, с которыми автор достаточно знаком как оппонент, рецензент ВАК и заведующий кафедрой, дающий отзывы на предмет защиты диссертации.

Для решения поставленных задач автору пришлось несколько отойти от принятой схемы написания учебников. Материал изложен по главам таким образом, чтобы облегчить пользование им при тематическом, комплексном прохождении программы. Так, вначале читается лекция на запланированную тему, проводятся практические занятия по овладению технико-тактическими навыками и развитию специальных качеств, методические занятия, предполагающие более глубокое изучение отдельных вопросов, самостоятельные занятия о целью овладения педагогическими навыками. Затем студенты выполняют домашние задания по изучению литературы, написанию конспектов и рефератов, а семинарские занятия позволяют определить их знания по изучаемой теме. В учебнике раскрываются вопросы методики проведения каждого из видов занятий. При составлении плана и определении объема отдельных глав и разделов были учтены особенности учебных планов других дисциплин. Все это в той или иной мере было подчинено попытке автора содействовать формированию у студентов самостоятельности и активности в овладении знаниями, повышении спортивного и педагогического мастерства, в воспитании высокой коммунистической морали.

Хотя учебник написан для институтов физической культуры, но им могут пользоваться и студенты факультетов физического воспитания педагогических вузов, которые не проходят в своем институте курс специализации. Учебник может также служить пособием для тренеров, не имеющих специального педагогического образования.

С П И С О К

основных научных и методических работ автора, использованных при подготовке учебника.

Материалы к истории развития бокса в СССР. Стенографические записи. Рукописные списки, 1935-1937.

Материалы к истории развития бокса в Украинской ССР. Рукописные списки, 1936-1939.

Специально-подготовительные упражнения для боксеров. - "Теория и практика физической культуры", 1940, № 1.

Сравнительная эффективность методов обучения боксу подростков и юношей. Диссертация. Киев, 1951.

Рецензия на книгу Перельмана М.И. Тактика бокса. М., ФиС, 1952. "Теория и практика физической культуры", 1953, № 8.

Поддержание спортивной формы советской команды накануне и во время Европейского турнира в Берлине. - В сб. научно-методического совета Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР. М., 1955.

Планы подготовки сборной команды СССР к X и XI первенствам Европы и к матчевой встрече по боксу СССР - Финляндия, анализ результатов выступлений. Рукописные списки. 1953-1955.

Мастерство боксера. М., ФиС, 1960.

Разумная воля или слепой азарт. - "Физкультура и спорт". 1960, № 1.

Планы подготовки боксеров Украины к Ш и IУ Спартакиадам народов СССР. В сб. научно-методических материалов НМС Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров УССР. 1962-1965.

О совместной деятельности врача и тренера в деле повышения спортивного мастерства боксеров. - "Теория и практика физкультуры", 1957, № 8.

Исследование дыхания у боксеров и борцов при патологических изменениях полости носа /соавтор/, Киев, "...ушных, носовых и горловых болезней". 1968, № 4.