

СЕРГЕЕВ Сергей Александрович, канд. пед. наук, доцент
НАХАНЬКОВ Антон Игоревич

*Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Республика Беларусь*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР С ЭЛЕМЕНТАМИ БОКСА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

В статье представлен сравнительный анализ традиционной системы физической подготовки школьников младших классов и методики физической подготовки с использованием комплексов упражнений, включающих подвижные игры с элементами бокса на бесконтактной основе. Подтверждена эффективность применения игровых средств специальной направленности в условиях начальной школы с целью дальнейшего освоения техники бокса.

Ключевые слова: подвижные игры; элементы техники бокса; основные положения боксера; сенситивные периоды; бесконтактное взаимодействие; начальная школа; «школьный бокс».

APPLICATION OF OUTDOOR GAMES WITH BOXING ELEMENTS IN PHYSICAL EDUCATION OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN

A comparative analyses of the traditional system of physical education of primary school children and a methodology of physical training with application of complexes of exercises including elements of noncontact boxing are presented in the article. The efficiency of special playing means application in conditions of the primary school aimed at further boxing technique mastering has been confirmed.

Keywords: outdoor games; boxing technique elements; main positions of a boxer; sensitive periods; noncontact interaction; primary school; "school boxing".

В настоящее время бокс, как одно из самых эффективных средств физического развития человека, во всем многообразии проявления комплекса функциональных возможностей и психофизиологических свойств получает признание и реализуется в самых различных формах. Большую популярность приобретают фитнес-направления, женский бокс, использование элементов бесконтактного взаимодействия людей пожилого возраста и даже с тех, у кого имеются серьезные отклонения в состоянии здоровья [1, 2]. Сегодня совершенно однозначно можно отнести в отдельную категорию и семейный бокс, потенциальные возможности которого достаточно перспективны как в плане оздоровительной направленности, так и целесообразного формирования устойчивого интереса к занятиям детей вне официальной социальной среды. Ука-

занные обстоятельства лишь дополнительный раз подчеркивают роль и значение бокса. Оно исторически оправданно и научно обосновано. Считается одним из самых мощных, действенных и доступных средств воздействия на физические, психологические и морально-волевые качества личности.

Не следует упускать из виду, что популярность любого вида спорта во многом (если не во всем) все-таки зависит от результатов, показанных атлетами на соревнованиях самого высокого международного уровня. Поэтому, говоря о массовой или оздоровительной функции спорта, нельзя не учитывать их тесную взаимосвязь с профессиональным, и особенно олимпийским, грань между которыми с течением времени становится все прозрачней [3].

Современный уровень требований к системе подготовки высококвалифи-

цированных спортсменов практически подразумевает раннюю возрастную специализацию и интенсивную соревновательную практику. Однако в боксе, где присутствует непосредственный жесткий ударный контакт, это возможно только по достижению строго определенной и биологически обусловленной стадии развития организма спортсмена, когда сформированность психофизиологических и анатомических систем сможет обеспечить сопровождение подобной деятельности без ущерба здоровью.

Между тем, как уже указывалось выше, существенную пользу могут принести занятия боксом на бесконтактной основе с установкой на целевое освоение основных ударных и защитных технико-тактических элементов при параллельном развитии спортивно-важных физических качеств исключительно за счет использования специальных средств тренировки боксера.

Следует учитывать тот факт, что действия боксера на ринге, как выраженное проявление ударно-защитного противоборства, в самом прямом смысле, кроме постоянной опасности получения удара, предусматривает непредсказуемую смену соревновательной обстановки, обилие нестандартных ситуаций, постоянный поиск новых и рациональных решений, демонстрацию волевых усилий максимальной напряженности. Данный уровень психофизиологического функционирования предъявляет соответствующие требования к быстроте реакции, скорости переработки информации и других сопутствующих характеристик вариативно-конфликтной деятельности [4, 5]. Поэтому одним из важных средств, позволяющих хоть и опосредованно, но высокой степенью моделирования перечисленных свойств и признаков уже на ранних стадиях раз-

вития подростка, по мнению многих специалистов, являются подвижные игры. Высокий эмоциональный фон, сопряженность формирования двигательных навыков, комплексный характер развития двигательных качеств – основной и очевидно неполный перечень задач, реально достигаемых за счет использования игрового метода [6, 7]. Это на достаточном экспериментальном уровне было апробировано и подтверждено на материале спортивной борьбы [8]. Другие представители единоборств также предпринимали попытки обоснования эффективности применения подвижных игр в учебно-тренировочном процессе начинающих спортсменов. Аспекты игровой подготовки борцов рассматривались довольно широко и затрагивали различные стороны подготовки. В большей степени особенности представлялись обобщенно. Это не позволяло в полной мере реализовать методические аспекты разных сторон обучения и совершенствования технико-тактических действий. В фехтовании игровые средства рекомендуется применять исключительно при освоении маневренных действий [9], а в рукопашном бое – только для развития конкретных физических качеств (ловкость, быстрота) [10]. Подходы к данному спектру проблем в боксе не отличаются повышенным вниманием, тем не менее существующие попытки предусматривают точечное обращение к отдельным техническим элементам, отдаленно имитирующим приемы бокса на фоне направленного развития быстроты и ловкости [11, 12]. В связи с этим появилась необходимость детальной экспериментальной разработки методических особенностей использования игровых средств в целях повышения уровня физической подготовленности при сопряженном формировании основ техники

вида спорта. При этом перечень тренировочных упражнений должен быть классифицирован по принципам возрастного соответствия и оптимальности условий учебного процесса.

В настоящее время наметились тенденции развития образовательной программы «Школьный бокс», которая в различных формах имеет достаточно широкую популярность в отдельных европейских регионах.

В циклах ряда поисковых экспериментов определены уровневые критерии классификационных признаков подвижных игр, используемых в процессе физической подготовки детей младшего школьного возраста. Учитывался, с одной стороны, развитие двигательных способностей согласно сенситивным периодам, а с другой – уделяется акцентированное внимание на формирование основных положений и движений боксера, исключая ударно-контактное взаимодействие [13]. В соответствии с этим были подобраны игровые средства, определены дозировка и формы организации учащихся с учетом возраста, уровня развития и пола. Эффективность предлагаемой методической конструкции проверялась в педагогическом эксперименте, целью которого явилось повышение уровня физической подготовленности школьников младших классов средствами подвижных игр с элементами бокса на бесконтактной основе.

Предполагалось, что использование игрового метода в данном варианте с целенаправленным освоением движений боксера позволит повысить уровень физической подготовленности учащихся 1–4-х классов и создаст предпосылки для повышения эффективности процесса обучения технике бокса.

Группы испытуемых были сформированы в связи со следующими особен-

ностями: экспериментальные группы (ЭГ) состояли из 15 человек школьников 1-го и 3-го класса в каждой и занималась на базе Государственного учреждения образования «Средняя школа № 6 г. Калининичи». Занятия в группах проводились в рамках факультативного курса, один раз в неделю. Комплекс игровых упражнений включали специальные подвижные игры и применялись по следующей схеме (таблица 1).

Таблица 1. – Распределение и направленность подвижных игр в ходе педагогического эксперимента

	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
1-я неделя	Положение кулака (К)	1	К 1–2/3–4
Порядковый номер (направленность) игры	1–2–3–4	К–Б– П–Д	Быстрота / Ловкость
2-я неделя	Боевая стойка (Б)	2	Б 1–2/3–4
Порядковый номер (направленность) игры	1–2–3–4	К–Б– П–Д	Ловкость / Гибкость
3-я неделя	Передвижение (П)	3	Д 1–2/3–4
Порядковый номер (направленность) игры	1–2–3–4	К–Б– П–Д	Гибкость / Быстрота
4-я неделя	Дистанция (Д)	4	П 1–2/3–4
Порядковый номер (направленность) игры	1–2–3–4	К–Б– П–Д	Выносливость

Контрольные группы (КГ) включали по 15 школьников 1-х и 3-х классов Государственного учреждения образования «Средняя школа № 16 г. Минска», которые занимались согласно школьной программе.

В связи с этим в качестве предмета исследовательских мероприятий в рамках педагогического эксперимента были выбраны ученики первых и третьих

классов мужского пола с учетом следующих позиций.

Первый класс является начальным, когда ребенок полностью перестраивается и приспосабливается к специфике деятельности в школе. Это касается и физиологических, и психологических, и познавательных процессов. Кардинальная смена образа жизни и необходимость высокой активизации умственной и психологической деятельности сопровождается значительной напряженностью и соответствующим изменениям с точки зрения адаптации. С другой стороны – физическое развитие в этом возрасте, как правило, отличается неравномерностью в уровне конкретных способностей от низких до высоких значений.

Важным моментом, послужившим основанием для выбора категории учащихся третьих классов, является то, что данный возрастной период (8 лет) является пограничным для возможности официальных занятий в специализированных секциях бокса (с 2017 года занятия боксом разрешены с 9-летнего возраста). Поэтому установление закономерностей физического развития детей позволит выявить своеобразные «слабые» точки для начинающих боксеров и на этой основе определить эффективность школьной системы физического воспитания в разрезе подготовленности к занятиям одним из самых популярных видов спорта.

Игровые упражнения подбирались с учетом следующих особенностей оптимального согласования различных компонентов нагрузки:

– последовательность и освоение основных положений боксера, начиная от более простых по характеру двигательных действий (основное положение кулака) до сложных с точки зрения био-

механических закономерностей сохранения позы (боевая стойка);

– проявления функциональных возможностей организма, чередование игр с необходимостью большой и интенсивной нагрузки с упражнениями, требующими более мелких двигательных актов, не связанных со значительными аэробными затратами;

– сопряженность игр: содержание, дозировка и состав игры должны направлять двигательные действия на техническую сторону освоения элементов и на развитие физических способностей;

– основное внимание должно уделяться психофизическим качествам, имеющим благоприятные физиологические предпосылки для развития в данный возрастной период;

– все используемые игры были тематически обозначены для благоприятного восприятия и создания игровой атмосферы, в частности, для боевого положения кулака – «забери каштан», боевая стойка – «кузнечик», передвижения – «телепузики», понятия о дистанциях – «бульдозер».

Результаты педагогического эксперимента в первых классах выявили следующие особенности детей. В начале обе группы испытуемых характеризовались относительно равным уровнем физической подготовленности. Однако следует отметить, что школьники города Минска имели тенденцию к преобладанию показателей скоростно-силовых способностей, быстроте и гибкости. Хотя статистически достоверных различий в соответствующих тестах не выявлено ($P > 0,05$), но согласно утвержденным нормативным требованиям, первоклассники г. Калинковичи имели средний уровень, в то время как минчане выше среднего. Кроме того, все другие показатели в обеих группах вы-

ражались в значениях среднего уровня, а параметры выносливости отмечались как ниже среднего. Величин низкого уровня, представленных в тестовых испытаниях, не установлено (таблица 2). В качестве критериев использованы балльные оценки согласно шкале нормативных документов.

По окончании педагогического эксперимента представители ЭГ значительно увеличили показатели гибкости и быстроты до величин высокого уровня, формализованные на 95-процентном уровне статистической достоверности, относительно исходного уровня и по отношению к одноклассникам г. Минска. У школьников КГ также отмечается улучшение данного показателя по сравнению с началом эксперимента, однако высокого уровня не достигнуто.

Стоит сказать, что динамика показателей до и после эксперимента характеризуется достоверным повышением в большинстве тестов у всего контингента испытуемых. Однако, если у подростков ЭГ параметры гибкости, быстроты и скоростно-силовых способностей стали обозначаться высоким уровнем, то КГ показало повышение только до уровня «выше среднего», а параметры координационных способностей учащиеся повысили до уровня «выше среднего». Все изменения подтверждены на достовер-

ном уровне статистической значимости ($P < 0,05$). В то же время школьники Минска не только не добились значимого статистического подтверждения ($P > 0,05$), но и остались на исходном среднем уровне. Стоит обратить внимание на изменения скоростно-силовых способностей. Так, в ЭГ они увеличились до высокого уровня, а в КГ практически остались в прежних значениях, хотя в принципе уровень их распределения также достаточно высокий – «выше среднего». Исключения составляют силовые способности, которые как были, так и остались на среднем уровне. Это объясняется, во-первых, тем что направленность тренировочных средств не предусматривала преднамеренных воздействий на силу, во-вторых, совершенно естественно, что даже за относительно короткий срок эксперимента подростки прибавили в своих весо-ростовых показателях, в-третьих, некоторая положительная динамика все же отмечается в процентных соотношениях, что может подтверждать адекватность параметров тренировочной нагрузки и условий проведения исследовательских мероприятий.

Определенный интерес представляет динамика уровня скоростно-силовой подготовленности. Можно отметить значительный рост показателей у ЭГ от среднего до высокого и отсутствие яв-

Таблица 2. – Результаты педагогического эксперимента для учащихся первых классов, балльные оценки

№	Тест	До эксперимента		После эксперимента			
		ЭГ	КГ	ЭГ	Прирост, %	КГ	Прирост, %
1	Наклон вперед	5,811	6,940	8,333	43,4	7,265	4,7
2	Челночный бег 4×9 м	5,237	4,791	7,517	43,5	5,634	17,6
3	Вис на согнутых руках	4,327	5,099	5,119	18,3	5,641	10,6
4	Прыжок в длину с места	5,279	7,447	8,389	58,9	7,545	1,3
5	Бег 1000 м	3,598	3,432	5,229	45,3	5,677	65,4
6	Бег 30 м	4,321	6,696	8,212	90,5	6,902	3,1

ных положительных сдвигов у участников КГ. Однако изначально хороший уровень «выше среднего» сохранил свои позиции после эксперимента.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента на контингенте учащихся первого класса подтвердили эффективность предлагаемых методических подходов и значимость подвижных игр, целесообразно направленных на освоение основных положений боксера. Однако на данной стадии исследовательских процедур не представляется возможной и целесообразной диагностикой качества освоенности собственно технической составляющей элементов бокса. Это не ставилось целью для данной группы испытуемых в силу следующих обстоятельств: еще рано заниматься боксом, главное – установить эффективность специфических подвижных игр в плане повышения общего уровня физической подготовленности. Эксперимент в первом классе показал, что, не беря под сомнение позитивные моменты школьной системы физического воспитания, существуют определенные резервы для ее совершенствования. Актуально повышение доли использования подвижных игр, включающих элементы двигательных действий и способствующих овладению техникой бокса на подсознательном уровне, что позволяет добиться более высоких результатов за счет целе-

сообразной декомпозиции методических ориентиров.

Результаты педагогического эксперимента по циклу исследований влияния подвижных игр в третьем классе общеобразовательной школы показали следующее (таблица 3).

Перед началом научно-организационных мероприятий уровень подготовленности в группах не отличался по всему комплексу тестов и был оценен по нормативной шкале как «ниже среднего» в четырех величинах (координационные и скоростно-силовые способности, быстрота и выносливость) и «средний» – в двух (гибкость и сила) на статистически достоверном уровне значимости ($P > 0,05$). Вместе с тем можно отметить, что физическое качество гибкость у учащихся г. Калинковичи была несколько более высокой, тем не менее математически это не подтверждено.

Все участники данного этапа по представленному перечню показателей, характеризующих гибкость, координационные способности, силу, скоростно-силовые способности, выносливость и быстроту, в конце тестовых испытаний продемонстрировали устойчивый и достоверный прирост уровня по отношению к исходному. Исключение составляют тестовые значения силы у участников ЭГ, где при присутствующем, но незначительном процентном приросте,

Таблица 3. – Результаты педагогического эксперимента для учащихся третьих классов, балльные оценки

№	Тест	До эксперимента		После эксперимента			
		ЭГ	КГ	ЭГ	Прирост, %	КГ	Прирост, %
1	Наклон вперед	5,241	4,451	7,553	44,1	6,308	41,7
2	Челночный бег 4×9 м	3,579	3,722	8,364	133,7	5,719	53,7
3	Вис на согнутых руках	4,479	4,223	4,811	7,4	5,758	36,3
4	Прыжок в длину с места	3,225	2,913	7,709	139,1	5,459	87,4
5	Бег 1000 м	2,603	2,827	5,359	105,8	6,733	138,2
6	Бег 30 м	3,934	3,741	8,303	111,1	6,111	63,4

статистически значимо изменений не произошло и уровень ее развития обозначен средними величинами в обоих случаях.

По окончании педагогического эксперимента по отдельным физическим качествам получены следующие данные.

Гибкость достоверно повысилась у школьников ЭГ ($P < 0,05$) и приблизилась по числовым значениям к границе высоких величин. Тем не менее школьники г. Минска наклон вперед выполняют достаточно хорошо, на уровне «выше среднего».

Координационные способности по показателям теста имеют более выраженное увеличение у ЭГ и отличается от КГ целым порядковым рангом нормативных балльных оценок ($P < 0,05$). Так, если в группе испытуемых, где применялись подвижные игры, уровень отмечен как «высокий», то учащиеся, занимавшиеся по традиционной схеме, сумели поднять его только до среднего.

Совершенно идентичную тенденцию динамики имеют скоростно-силовые способности, обозначившиеся итоговыми после эксперимента результатами в пределах границ значений «выше среднего». Однако, если у КГ пороговые величины близки к минимальным значениям данного ранга (балл 5,5), то у ЭГ напротив к максимальным (балл 7,7). Выявленная статистическая значимость ($P < 0,05$) и процентные соотношения прироста позволяют говорить о наличии большего прогресса у школьников ЭГ по сравнению с КГ (соответственно, 139,1 % и 87,4 %).

Силовые качества в обеих группах остались на среднем уровне, статистически не отличаясь между собой ($P > 0,05$). Данный факт заслуживает отдельного обсуждения и обусловлен, скорее всего, направленностью исследований и низко-

му удельному весу силовых упражнений в подвижных играх в силу функциональной предопределенности данной категории тренировочных средств. Вместе с тем процент прироста силы у КГ, существенно превышающий аналогичный ЭГ, показывает, что данному физическому качеству в школе уделяется необходимое внимание, и это имеет положительные результаты.

Показатели теста на выносливость в образованных группах испытуемых при общей тенденции к росту имеют различную адресацию рангов, о чем говорят коэффициенты прироста от начала эксперимента. Так, параметры уровня развития КГ прочно обосновались в ранговом поле значений «выше среднего» с темпами прироста 138,2 %, в то время как ЭГ отмечены средними (105,8 %). Отличительно, что числовые выражения КГ визуально выше ЭГ, но статистической разницей не обеспечены ($P > 0,05$).

Скоростные способности после эксперимента существенно отличаются у испытуемых ЭГ в сторону превосходства ($P < 0,05$). Это сопровождается четкой индексацией рангов – если у КГ показатели бега на 30 м чуть превышают нижнюю границу значений «выше среднего», то у ЭГ уверенно расположены в группе высоких показателей. Стоит отметить и степень прироста (соответственно, 111,1 % и 63,4 %).

В целом можно констатировать, что испытуемые экспериментальных групп в первом и третьем классах начальной школы достигли более высокого уровня физической подготовленности по отношению к представителям контрольной группы, что подтверждается результатами циклов педагогического эксперимента и позволяет говорить об эффективности целенаправленного использования разработанных комплексов подвижных игр.

Определенный интерес представляет сравнение показателей ЭГ с аналогичными параметрами подростков, занимавшихся в секции бокса с сентября по ноябрь месяц (таблица 4).

Так, анализ по одномерным характеристикам статистического описания показал, что лучшие результаты продемонстрировали подростки, занимающиеся в секции только в тестах на силу и гибкость ($P < 0,05$), которые в педагогическом эксперименте не рассматривались в качестве целевых для воздействия в связи с отсутствием готовности организма физиологически обеспечить данный вид деятельности. Показатели скоростно-силовых способностей, несмотря на существенную фактическую числовую разницу, статистической значимости не имеют. Обращают внимание, что параметры координационных способностей и быстроты, которые имеют важную роль в боксе, у школьников ЭГ выражаются практически в тех же величинах, что и

у подростков, регулярно занимающихся боксом. Отдельно следует подчеркнуть динамику показателей выносливости, которые не являются сенситивными и целевыми в ходе эксперимента, в ЭГ повысились до уровня подростков, регулярно занимающихся боксом и еженедельно имеющих целенаправленное тренировочное задание по развитию данного качества.

Следующим этапом оценки эффективности методики использования подвижных игр стало проведение процедуры экспертной оценки качества освоенности основных положений боксера в трех группах испытуемых: участники педагогического эксперимента ЭГ (сентябрь-ноябрь); боксеры, занимающиеся в СДЮШОР с сентября по ноябрь; новички, прозанимавшиеся один месяц и прошедшие программу обучения основным положениям боксеров согласно программе для СДЮШОР.

Таблица 4. – Сравнительный анализ показателей тестовых испытаний школьников экспериментальной группы после окончания эксперимента и начинающих боксеров СДЮШОР

Группы	Тестовые испытания					
	Наклон вперед, см	Челночный бег 4×9 м, с	Вис на согнутых руках, с	Прыжок в длину с места, см	Бег 1000 м, мин/с	Бег 30 м, с
Боксеры						
\bar{X}	6,344	10,62	46,153	162,4	4,43	6,18
σ	0,799	1,434	8,723	26,146	1,001	0,933
$\pm m$	0,206	0,370	2,252	6,751	0,258	0,241
$\pm \mu$	0,439	0,788	4,797	14,380	0,550	0,513
V, %	12,6	13,5	18,9	16,1	22,6	15,1
Школьники						
\bar{X}	4,687	11,18	13,44	147,3	5,39	5,96
σ	0,656	1,628	2,903	29,755	1,121	1,031
$\pm m$	0,169	0,420	0,750	7,683	0,289	0,266
$\pm \mu$	0,360	0,895	1,598	16,365	0,616	0,567
V, %	14,0	13,8	21,6	20,2	20,8	17,3
P	<0,05	>0,05	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Точность ответов экспертов проверялась по стандартной методике оценки критериям аутентичности [14, 15]: величина коэффициента конкордации характеризует согласованность мнения экспертов (r в пределах 0,623–0,804); величина коэффициента ранговой корреляции оценки одних и тех респондентов, проведенной через некоторое время ($r > 0,6$), отражает надежность оценки; величина коэффициента ранговой корреляции у групп экспертов различной квалификации ($r > 0,650$); компетентность экспертов определялась уровнем спортивной и тренерской квалификации.

Экспертам предлагалось оценить уровень выполнения разновидностей основных положений боксеров по 10-балльной шкале: самый высокий обозначался 10 баллами и далее по нисходящей в зависимости от правильности выполнения. Испытуемые выполняли боевые положения на месте, в движении шагами и в упражнениях в парах без перчаток (ПК – основное положение кулака; БС – боевая стойка; ПР – передвижения, перемещения; ПД – понятия о дистан-

циях). Результаты были обработаны согласно рекомендациям по проведению экспертной оценки [16]. В качестве экспертов были приглашены опытные тренеры по боксу, имеющие звание «мастер спорта СССР» и «Заслуженный тренер Республики Беларусь» – всего 5 человек. Результаты представлены на рисунке.

Из рисунка видно, что ранговые коэффициенты школьников превышают аналогичные показатели новичков, но уступают боксерам, при этом, если новички существенно отличаются от боксеров, то школьники – участники эксперимента – имеют гораздо меньшую разницу, и в принципе уровень освоенности основных положений для данной категории можно достоверно оценивать как «выше среднего» с коэффициентом от 4 до 8. Исключение составляет положение «боевая стойка» (средний уровень), тем не менее это достаточно сложная, с биомеханической точки зрения, позиция, которая совершенствуется в ходе технико-тактической подготовки постоянно.



Рисунок – Результаты экспертной оценки освоенности основных положений боксера участников педагогического эксперимента, боксеров-новичков и занимающихся в течении полугода

Таким образом, можно констатировать, что использование специальных упражнений игрового характера существенно влияет на уровень физической подготовленности учащихся младших классов, и в то же время направленность подвижных игр позволяет сопряженно формировать основные положения боксера, что может способствовать оптимизации процесса обучения при последующих углубленных занятиях боксом в СДЮШОР.

В результате специальной экспериментальной проверки возможности использования игровых средств с элементами бокса подтверждена эффективность предлагаемого методическо-

го подхода с применением подвижных игр в процессе физического воспитания школьников младших классов. Так, в ходе реализации специальных комплексов игровых упражнений достигнуто повышение уровня физической подготовленности в различных компонентах формирующейся системы физических качеств в более высокой степени по отношению к традиционным подходам, рекомендуемым школьной программой. Кроме этого, выявлена эффективность сопряженного влияния подвижных игр на формирование техники основных положений боксера в условиях бесконтактного взаимодействия участников процесса обучения.

1. Рока, Г. Фитнес – бокс: все мужчины в нокауте! / Г. Рока, Б. Сильверглейд ; пер. с англ. В. М. Боженев. – Минск: Поппури, 2008. – 336 с.
2. Prokop, L. *Boxing and health*. / L. Prokop // *Message Olympique=Olympic Message*. – 1994. – № 40. – P. 69–72.
3. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
4. Никифоров, Ю. Б. Эффективность тренировки боксера / Ю. Б. Никифоров. – М. : ФиС, 1987. – 192 с.
5. Киселев, В. А. Совершенствование подготовки высококвалифицированных боксеров : учеб. пособие / В. А. Киселев. – М.: Физическая культура, 2006. – 127 с.
6. Геллер, Е. М. Основные функции подвижных игр и проблемы дальнейшего их внедрения в практику физкультурного движения / Е. М. Геллер // *Теория и практика физической культуры*. – 1987. – № 3. – С. 20–22.
7. Былеева, Л. В. Подвижные игры : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 233 с.
8. Крепчук, И. Н. Специализированные подвижные игры – единоборства / И. Н. Крепчук, В. И. Рудницкий. – Минск : Четыре четверти, 1998. – 120 с.
9. Турецкий, Б. В. Обучение фехтованию : учеб. пособие для вузов / Б. В. Турецкий. – М. : Академический проект, 2007. – 432 с.
10. Крупник Е. Я. Подвижные игры и рукопашный бой / Е. Я. Крупник [и др.] // *Боевые искусства планеты*. – 1996. – № 1. – С. 38–40.
11. Чеботарев, А. Задачи тренировки боксеров-юношей / А. Чеботарев, В. Островерхов // *Бокс*. – 1977. – С. 26–28.
12. Юкнявичюс, В. Й. Особенности методики физической подготовки боксеров на этапе начальной спортивной специализации : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. Й. Юкнявичюс ; Киев. гос. ин-т физ. культуры. – Киев, 1987. – 24 с.
13. Наханьков, А. И. Особенности формирования типового раздела техники бокса с использованием подвижных игр / А. И. Наханьков, Дун Жуйцин, С. А. Сергеев // *Ценности, традиции и новации современного спорта : материалы Междунар. науч. конгр., Минск, 18–20 апр. 2018 г. : в 2 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шилюк (гл. ред.) [и др.]*. – Минск : БГУФК, 2018. – Ч. 1. – С. 177–179.
14. Бурлачук, Л. Ф. Словарь-справочник по психологической диагностике / Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов. – Киев : Наук. думка, 1989. – 200 с.
15. Лакин Г. Ф. Биометрия : учеб. пособие для биол. спец. вузов / Г. Ф. Лакин. – М. : Высш. шк., 1990. – 352 с.
16. Бешелев, С. Д. Экспертные оценки / С. Д. Бешелев, Ф. Г. Гурвич. – М. : Наука, 1973. – 159 с.