

УДК 796.83

## ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БОКСЕРОВ 19–40 ЛЕТ

Соймонов И.А.

*ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», Киров,  
e-mail: ivansoymonov@gmail.com*

Современные тенденции к популяризации здорового образа жизни, занятий физкультурой и спортом создают новые вопросы к методикам организации и проведения учебно-спортивных занятий, оздоровительных тренировок. Популярность единоборств, в том числе бокса как вида спорта и как средства оздоровления организма, растет с каждым годом. Все большее количество взрослых людей идут в секции бокса и фитнес-залы для занятий этим видом спорта. Цель статьи – провести анализ и выявить проблемы у мужчин 19–40 лет, которые возникают при занятиях боксом, а также найти способы их решения. Объектом научного исследования служит тренировочный процесс боксеров 19–40 лет, а также процесс оздоровительной тренировки мужчин той же возрастной категории. Был проведен анализ учебной, научно-методической литературы, а также обобщен опыт тренеров, работающих с боксерами 19–40 лет. В ходе исследования установлено, что бокс является эффективным средством оздоровления и поддержания здоровья мужчин 19–40 лет. Вместе с этим были выявлены и обобщены проблемы при проведении оздоровительных занятий и организации учебно-тренировочного процесса с представленным контингентом мужчин. Также в статье предлагаются варианты решения обозначенных проблем.

**Ключевые слова:** единоборства, бокс, учебно-тренировочный процесс, двигательная активность, оздоровительная тренировка

## THE PROBLEMS OF ORGANIZING AND BUILDING THE TRAINING PROCESS OF BOXERS AGED 19-40

Soymonov I.A.

*Vyatka State University, Kirov, e-mail: ivansoymonov@gmail.com*

Modern trends towards the popularization of a healthy lifestyle, physical education and sports create new questions about the methods of organizing and conducting educational and sports activities, wellness training. The popularity of martial arts, including boxing, as a sport and as a means of improving the body, is growing every year. An increasing number of adults go to boxing sections and fitness halls to practice this sport. The purpose of the article: to analyze and identify problems in men aged 19–40 years that arise during boxing, as well as to find ways to solve them. The object of scientific research is the training process of boxers aged 19–40 years, as well as the process of wellness training of men of the same age category. The analysis of educational, scientific and methodological literature was carried out, as well as the experience of coaches working with boxers aged 19–40 years was summarized. The study found that boxing is an effective means of improving and maintaining the health of men aged 19–40 years. At the same time, problems were identified and generalized when conducting wellness classes and organizing the educational and training process with the represented contingent of men. Also, the article offers solutions to the identified problems.

**Keywords:** martial arts, boxing, educational and training process, wellness training, physical activity

### Введение

Современные тенденции к популяризации здорового образа жизни, занятий физкультурой и спортом создают новые вопросы к методикам организаций и проведенных учебно-спортивных занятий, оздоровительных тренировок. Исходя из «Указа Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», который определяет сохранение населения, здоровье и благополучие людей как одну из национальных целей развития страны» (согласно ему, одним целевых показателей является «увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 70%»), подобные вопросы становятся все более актуальными [1].

Достаточный уровень физической активности является одним из ключевых звеньев в оздоровлении населения. Э.А. Зюрина и Е.Н. Петрук называют наиболее значимые факторы для достижения этого показателя. По мнению авторов, одним из таковых является: создание «моды» на физическую активность, причем на уровне государства и общества, за счет социального одобрения человеческой потребности в движении [2].

В современных реалиях различные виды единоборств пользуются особой популярностью среди мужчин. Этот факт связывается в первую очередь с веяниями мировой моды, популяризацией единоборств в СМИ, особенно в интернет-среде. Благодаря этому большое количество мужчин возрастной категории 20–40 лет выбирают бокс в качестве занятий физкультурой и спортом. Их

выбор обосновывается тем, что этот вид спорта доступен, не так затратен в материальном отношении и не так травматичен. Занятия боксом весьма динамичны, благодаря чему уходят лишние килограммы, также бокс является хорошей профилактикой низкой двигательной активности. В дополнение к вышесказанному следует отметить, что бокс является великолепным средством самообороны. Данный факт подтверждает теория и методика бокса. Согласно ей, «бокс – эффективная система физического развития для большинства людей и продления их физической дееспособности».

Э.А. Зюрина и Е.Н. Петрук считают, что особое внимание следует уделить контингенту занимающихся в возрасте 18–25 лет. Авторы обосновывают это тем, что именно в этот жизненный период у большинства юношей и девушек происходит особо выраженное снижение физической активности. Среди причин прекращения занятий физической активностью сокращение свободного времени из-за работы, учебной деятельности, семейной жизни. Люди более старшего возраста тоже нуждаются в повышении двигательной активности, но если такую потребность заложить в более ранние годы, то это будет решением проблемы следующих поколений. Также авторы говорят о необходимости поиска путей по организации активного досуга, проведении семейных занятий по физической активности [2].

По данным исследования Е.Н. Латушкиной, О.Н. Степановой, Е.А. Шмелевой (2021), наиболее популярными видами двигательной активности являются: ходьба, бег, езда на велосипеде, фитнес, плавание, волейбол, футбол, танцы и атлетическая гимнастика. Наряду с ними в последнее время особую популярность приобретают занятия единоборствами. Одним из таких направлений являются занятия боксом [3].

Бокс является основополагающей ударной дисциплиной во многих видах единоборств. Вместе с тем еще не забыто наследие прошлого, когда бокс в Советском Союзе был по-настоящему массовым видом спорта. Все большее количество взрослых людей приходят впервые, а также возвращаются и продолжают занятия боксом. Вместе с тем вопросы подготовки спортсменов, а также вопросы оздоровительной тренировки по боксу возрастной категории 19–40 лет мало освещены в современной литературе. В этой связи возникает проблема исследования, которая заключается в выявлении и формулировке проблем современного бокса среди занимающихся в возрасте 19–40 лет, а также в поиске подходов к решению

Вместе с тем следует отметить недостаточное количество методических разработок, освещающих вопросы занятий в оздоровительной группе. Также стоит сказать о еще меньшем количестве работ, посвященных работе тренера в смешанной группе, которому приходится решать несколько разных задач с разным контингентом лиц.

Современные программы обучения боксу различных авторов рассчитаны на контингент детско-юношеских школ, в которых тренировки начинаются с 10–12 лет. Других программ по обучению боксу новичков-мужчин 19–40 лет пока нет. Использование детских программ в отношении взрослых малоэффективно. Прежде всего, организм взрослого человека имеет ряд значимых отличий:

1. У совершеннолетнего человека более устойчивая нервная система, то есть его психическая и психологическая составляющие менее подвержены отклонениям. Взрослый человек осознает свои действия, несет ответственность за свои дела и поступки.

2. Практически все сенситивные периоды развития физических качеств закончились (за исключением выносливости), и они должны быть уже максимально сформированы. Это делает весьма затруднительным развитие физических качеств, которые ранее не были развиты в достаточной мере.

Также существует несогласованность нормативной документации. Возраст 19 лет и выше соответствует этапу спортивного совершенствования, а для многих занимающихся – это период начальной подготовки, что соответствует обучению основам бокса [4].

**Цель исследования** – провести анализ и выявить проблемы у мужчин 19–40 лет, которые возникают при занятиях боксом, а также найти способы их решения.

#### **Материалы и методы исследования**

Объектом научного исследования служит тренировочный процесс боксеров 19–40 лет, а также процесс оздоровительной тренировки мужчин той же возрастной категории. Был проведен анализ учебной, научно-методической литературы, а также обобщен опыт тренеров, работающих с боксерами 19–40 лет.

#### **Результаты исследования и их обсуждение**

Организм взрослого человека имеет ряд особенностей. Так, находясь в уже сформированном состоянии, он стремится поддерживать стабильность в функционировании органов и систем, вместе с тем мышцы и органы достигают пика по своей функциональности.

Вместе с тем организм переходит в фазу старения. В этом периоде для поддержания стабильного здоровья важна физическая активность, умственные нагрузки, различные взаимодействия с социумом. Именно они помогают сохранить когнитивные функции и психическое здоровье.

Р.К. Лобанов отмечает, что с возрастом замедляется обмен веществ, что способствует увеличению массы тела и ухудшению общего физического состояния. Поддержание физической активности становится важным фактором сохранения здоровья. Отличным средством для сохранения в хорошем состоянии кардиореспираторной системы, сохранения подвижности суставов, предотвращения развития хронических заболеваний и поддержания нормального обмена веществ служат регулярные физические упражнения. Также Р.К. Лобанов отмечает, что жизнь взрослого человека протекает при множестве стрессовых ситуаций, а умение справляться с ними напрямую влияет на сохранение психического здоровья. Регулярная, оптимально подобранная физическая активность, а также использование методов релаксации способны качественно снизить уровень стресса, оптимизировать психоэмоциональный фон и обеспечить психическое здоровье человека. Занятия физическими упражнениями на регулярной основе, в том числе и боксом, приводят организм к адаптации к психологическим и физическим нагрузкам, что позволяет эффективно справляться со стрессовыми ситуациями и «обеспечивает моторную и энергетическую дееспособность» [5].

В исследованиях М.Г. Ткачука и соавт. отмечается, что у представителей единоборств происходят изменения морфологических показателей под влиянием тренировочной деятельности. Иными словами, изменяется композиция тела, происходит уменьшение жирового компонента и увеличение мышечного, что тоже может быть еще одной целью занятий боксом [6].

Согласно исследованиям С.С. Кривошеева и Е.В. Кузьмичева занятия боксом с оздоровительной направленностью являются собой разновидность аэробной тренировки, которая основывается на ударной технике единоборств. Кроме положительного воздействия на кардиореспираторную систему такая тренировка позволяет увеличить показатели выносливости и динамической силы, развивает координационные способности человека [7].

Д.Р. Бородкина и А.И. Раковецкий приводят положительные стороны занятий фитбоксом. Таковыми являются: тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем

организма, выплеск негативных эмоций, отсутствие спаррингов, но при этом осуществляется обучение азам самообороны [8].

Большой рост популярности бокса также связан со спецификой тренировочного процесса. При занятиях в работу включаются все мышечные группы, развиваются в той или иной мере все физические качества, что способствует развитию мышечной массы, избавлению от лишних килограммов путем сжигания жирового компонента, а также происходит прирост силовых, скоростных, координационных показателей, повышается уровень выносливости. Кроме того, у занимающихся улучшается психоэмоциональное состояние, благодаря ударным действиям, а также выполнения упражнений высокой интенсивности. Все это делает занятия боксом одним из наиболее эффективных направлений оздоровления и рекреации населения [9, с. 14–26].

Упомянутые факты говорят о том, что бокс является прекрасным средством оздоровления и укрепления здоровья населения. Вместе с этим обуславливается необходимость и актуальность занятий боксом с мужчинами 19–40 лет.

Говоря о положительном влиянии занятий боксом, нельзя не сказать и о трудностях.

Прежде всего, следует сказать, что бокс является сложнокоординационным видом спорта, освоение техники которого является весьма трудным процессом. Ввиду чего многие занимающиеся либо прекращают тренировки из-за трудностей в достижении успеха, либо продолжают занятия, но без выступления на соревнованиях и с большим уклоном на общефизическую подготовку.

Также контингент занимающихся неуклонно растет, а число выступающих на соревнованиях взрослых спортсменов сокращается с каждым годом. Вместе с тем подготовка спортивного резерва является одной из важных задач тренеров. Кроме того, успешное выступление боксеров, которые ранее не добивались успехов на ринге, привлекает все большее внимание публики. Исходя из этого, возникает проблема подготовки взрослых спортсменов фактически с нуля и недостатком методик по реализации этой задачи.

Эта проблема не является единственной. В связи с этим нуждаются в освещении и другие составляющие данного вопроса. Прежде чем перейти к другому вопросу подготовки боксеров, следует провести разделение занимающихся в секции бокса на спортсменов и лиц, занимающихся для укрепления или поддержания здоровья. У них разные цели. Спортсмены тренируются для победы на соревнованиях,

демонстрации своих навыков и умений, физических и морально-волевых качеств, при условии противоборства с другим соперником. Стоит отметить еще один немаловажный факт: оценивают их выступления третьи лица, судьи.

Так называемые «физкультурники» ставят перед собой иные цели, такие как укрепление здоровья, обретение или поддержание хорошей физической формы, освоение техники бокса, победы над собой. Сложностью для тренера является то, что и спортсмены, и «физкультурники» занимаются в одной смешанной группе.

Исходя из целей контингента, тренер должен грамотно выстраивать тренировочный процесс, разделяя общую группу занимающихся на подгруппы. Подобное разделение часто приходится осуществлять в рамках одного тренировочного занятия, так как дробить группы на разное тренировочное время редко удается. Основной причиной является возраст занимающихся, о которых идет речь. Взрослые мужчины 19–40 лет, имеющие массовые разряды, либо не имеющие их, но желающие участвовать в соревновательном процессе, чаще всего работают и вдобавок обременены семейной жизнью, что делает весьма проблематичным выделение времени для тренировочных занятий. Чаще всего это вечернее время, ограниченное диапазоном в 1,5–2 часа. И разделение этого времени на спортсменов и «физкультурников» является еще одной проблемой, которая чаще всего остается неразрешенной. Выходом из этой ситуации служит распределение тренировочных нагрузок на единой тренировке, исходя из целей занимающихся.

Но тренеру необходимо варьировать не только объем и интенсивность нагрузок, но и их характер. Так, спортсменам рекомендуется давать больше заданий, связанных непосредственно с соревновательным противоборством, иными словами, задания, связанные с боевой практикой. Другим занимающимся – задания более щадящего характера, с ограничением ударного воздействия, связанные прежде всего с отработкой технических действий и развитием физических качеств.

Проблема распределения внимания между тренирующимися является еще одним аспектом, который следует отметить. С одной стороны, решение простое: наибольшее внимание – спортсменам, но не все так очевидно. Во-первых, подход «все внимание чемпионам» – путь в никуда, так как не все потенциальные чемпионы способны себя реализовать, а субъективный подход «лишь к избранным» отталкива-

ет остальных, «неизбранных». Во-вторых, и в числе «физкультурников» можно встретить большое количество занимающихся, которые могли бы составить конкуренцию «спортсменам» при должном внимании тренера. Стоит заметить, что в нынешних реалиях одной из задач тренера, работающего с взрослыми людьми, является подготовка спортивного резерва [10].

Также еще одной проблемной задачей является распределение занимающихся по категориям: спортсмены и «физкультурники». Широкое распространение получили случаи, когда человек, пришедший в секцию бокса, не может четко сформулировать цель, с которой он пришел. Это приходится делать тренеру, основываясь на наблюдениях, на личных беседах с каждым учеником.

Следует отметить, что какую бы цель ни ставил перед собой тренирующийся, тренеру следует подходить к ней должным образом. А именно: если целью является укрепление здоровья и т.д., то к ней стоит подходить с той же долей ответственности и трудолюбия, что и к завоеванию высоких наград и титулов. Так как и то и другое является важным для занимающихся. Конечно, с подобным подходом можно поспорить. Но в современных реалиях здоровье и хорошая физическая форма простого гражданина Российской Федерации встает в один ряд с высокими результатами спортсменов-профессионалов. Значит, и тренеру следует подходить ответственно как к одним, так и к другим.

Еще одной проблемой современных занятий боксом является технико-тактическая подготовка. Часто занимающиеся в секциях бокса приходят туда либо полностью без ударной техники, либо с техникой единоборств, но вовсе не боксерской. Конечно, «обучить с нуля» технике человека проще, но, когда человеку 19–40 лет, перед тренером предстает уже сформировавшаяся личность, со своими особенностями организма, которая плохо перестраивается на новые для нее боксерские действия. Или же второй вариант: когда занимающегося другими видами единоборств приходится переучивать под биомеханику бокса. Как первый, так и второй вариант весьма трудоемки и проблематичны.

Выходом из этой ситуации видится персональный подход к каждому занимающемуся, а также учет особенностей организма в вопросе технико-тактической подготовки.

По данным А.Г. Демидова, все тренеры, которые работают с новичками, пришедшими в бокс после 17 лет, основываются в своей деятельности на традиционной методике обучения (согласно типовой программе по виду спорта – бокс). При этом они подвергают методику изменениям с це-

люю ускорения процесса обучения новичков 17 лет и старше, за счет увеличения объема технико-тактической подготовки, а также существенно уменьшая объем общефизической подготовки, но незначительно увеличивая объем специальной физической подготовки [4, 10].

А.Г. Демидов предлагает внести изменения в системы физической и технической подготовки боксеров за счет более рационального перераспределения видов физической и технико-тактической подготовки. Автор считает, что развитие физических качеств необходимо проводить, учитывая возрастные особенности организма спортсмена. Также автор указывает, что процесс обучения технико-тактическим действиям боксера нужно проводить с акцентом на действия в работе боксеров на средней и ближней дистанции [4].

Вместе с тем следует отметить большой рост популярности современных видов единоборств, таких как «смешанные единоборства», «бои на голых кулаках», «бокс в ММА-перчатках», в которых ведущей ударной техникой является техника бокса. Часто спортсмены указанных направлений идут в секции бокса, чтобы освоить основы ударной техники.

Чтобы эффективно осуществлять тренировочный процесс при условии смешанной наполняемости групп (во взрослой группе занимаются и спортсмены, и «физкультурники»), тренеру необходимо в первую очередь провести градацию контингента. Подразделение на две условные подгруппы: спортсменов и «физкультурников» – позволит строить тренировочный процесс, исходя из целей занимающихся. Выбор определенного пути развития уже намного упрощает и работу тренера и повышает эффективность тренировок занимающихся. Видя цель тренировок, тренер определяет для той или иной группы задачи, средства и методы тренировочного занятия.

Например, одинаковое задание для обеих групп: отработка технико-тактических действий при помощи боя с тенью. Но группу здоровья следует ограничить алгоритмом действий: атака + защитное действие; в учебно-тренировочной группе: атака + защитное действие + повторная атака + выход из атаки. В обеих группах дается установка на правильное выполнение технических действий, на четкое выполнение алгоритмов. При этом в учебно-тренировочной группе добавляется установка на быстроту и резкость технических действий. Тем самым тренер не только варьирует интенсивность и объем тренировочного упражнения, но и определяет более сложную структуру тактико-технических

действий для спортсменов, которым такая подготовка необходима для успешного выступления на соревнованиях.

Градация занимающихся в смешанных группах необходима. Предложенный вариант подразделения, основанный на целях занимающихся, конечно, не является аксиомой. Как правило, занимающиеся ставят слишком сложные цели, не учитывая свой возраст, состояние здоровья, физическую форму, опыт занятий спортом и единоборствами в частности и др. Задача тренера – довести до «потенциального спортсмена», что не все задуманное осуществимо и что даже при большом его желании могут возникнуть трудности, исходя из описанных выше факторов. С учетом этого следует провести коррекцию целей и, определившись с ними, начать пошагово идти к ним.

Немаловажным вопросом является подготовка спортсменов возраста 19–40 лет к соревнованиям. На сегодняшний день существует проблема, которая заключается в малом количестве боксеров, которые принимают участие в различных соревнованиях в данном возрасте. Часто спортсмен, который активно занимался боксом и выходил на ринг в детстве и юношестве, к 20 годам уходит из спорта. Большинство из тех, кто продолжают, имеют сравнительно высокую степень мастерства (КМС и выше). Остальные подразделяются на две категории: пришедшие из других видов единоборств и те, кто занимаются в целях укрепления здоровья, поддержания формы и т.д., то есть не ставящие перед собой цели участия в соревнованиях.

В подготовке квалифицированных спортсменов наблюдаются следующие проблемы.

Во-первых, это ограниченность времени, отведенного на тренировочный процесс. Чаще всего, в этом возрасте люди уже не всецело посвящают себя спорту, а совмещают его с работой и семейной жизнью. Решением этого вопроса может служить индивидуальное занятие тренера с боксером в удобное время либо самостоятельная тренировка спортсмена.

Во-вторых, это недостаток спарринг-партнеров. Весьма проблематично найти в боксерском зале нескольких боксеров звания от КМС и выше, тем более одной либо смежных весовых категорий. Решением этой проблемы может быть комплектование спортивных групп из нескольких секций на базе одного зала на период подготовки к соревнованиям. Такой выход требует решения организационных и психологических задач по управлению спортсменами.

В-третьих, это проблемы, связанные с физической подготовкой и определенными возрастными изменениями в организ-

ме. Нагрузки, которые сравнительно легко давались в юношеском возрасте, обретают иной характер по мере увеличения возраста. Также наблюдаются различные травмы, которые ограничивают весь спектр средств подготовки боксеров. Выход из таких ситуаций возможен с помощью индивидуально-го подхода к каждому спортсмену.

В-четвертых, это проблемы, связанные с мотивационной составляющей психологической подготовки к соревнованиям. Жизненные приоритеты меняются, и тренеру сложно удержать взрослого спортсмена в боксерской деятельности, если его мотивационная составляющая в какой-то момент пошатнулась. При решении данной проблемы тренеру важно понять психологическое состояние спортсмена, его мотивы к продолжению занятий спортом и найти мотивационные составляющие. Такое вполне осуществимо с помощью проведения беседы со своим подопечным. Также немаловажным являются знания о жизни своего воспитанника – тренер должен понять мотивы, которые движут его учеником в той или иной ситуации.

По данным В.Л. Бозаджиева, для боксеров-мужчин являются главенствующими такие мотивы, как мотивы общения, приобретения полезных умений и навыков, мотив физического самоутверждения. Необязательно именно на соревнованиях, также это возможно сделать на тренировочных спаррингах, при выполнении различных упражнений как общей, так и специальной физической подготовленности. У всех разный уровень притязаний, но создание условий для подготовки и выступления на соревнованиях новичков и спортсменов массовых разрядов позволит увеличить количество участников боксерских соревнований, количество спарринг-партнеров для уже выступающих спортсменов [11].

Решение указанных задач способствует сохранению спортивной составляющей деятельности боксеров, укрепляет их мотивацию, а также содействует их участию в соревнованиях.

### Заключение

По результатам исследования было выявлено, что бокс является эффективным средством оздоровления и поддержания здоровья мужчин 19–40 лет. Вместе с тем существуют проблемы проведения оздоровительных занятий и учебно-тренировочного процесса с представленным контингентом мужчин. Таковыми проблемами являются:

1) проведение тренировочных занятий в смешанной группе, различной по составу, квалификации и возрасту, следовательно,

с разными целями, средствами и методами тренировочного процесса;

2) недостаточная учебно-методическая база по тренировочному процессу данной возрастной категории.

3) проблемы, связанные с физической подготовкой и определенными возрастными изменениями в организме;

4) сложности в обучении технико-тактическим действиям;

5) проблемы, связанные с мотивационной составляющей психологической подготовки к соревнованиям;

6) недостаток спарринг-партнеров;

7) ограниченность времени, отведенного на тренировочный процесс, связанная с иной занятостью, как следствие, возможная нерегулярность тренировочных занятий.

В ходе работы предложены варианты решения указанных проблем, которые не являются единственно верными, но способны помочь тренеру в построении тренировочного процесса с мужчинами 19–40 лет.

### Список литературы

1. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» [Электронный ресурс]. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74304210> (дата обращения: 01.06.2024).
2. Зюрин Э.А., Петрук Е.Н. Стимулирование физической активности взрослого населения через формирование доступной физкультурно-спортивной среды // Вестник спортивной науки. 2019. № 2. С. 64–69.
3. Латушкина Е.Н., Степанова О.Н., Шмелева Е.А. Оценка востребованности видов двигательной активности у населения Российской Федерации // Теория и практика физической культуры. 2021. № 8. С. 30–32.
4. Демидов А.Г. К вопросу обучения боксу студентов вуза // Ученые записки университета Лесгафта. 2018. № 1. С. 87–90.
5. Лобанов Р.К. Особенности возрастной анатомии и физиологии // Актуальные исследования. 2024. № 2 (184). URL: <https://apni.ru/article/8080-osobennosti-vozzrastnoj-anatomii-i-fiziologii> (дата обращения: 01.06.2024).
6. Ткачук М.Г., Мапогин Д.Ю., Дорофеев В.А., Зайцев А.В. Половой диморфизм морфологических показателей у представителей различных видов единоборств // Теория и практика физической культуры. 2022. № 4. С. 60–62.
7. Кривошеев С.С., Кузьмичева Е.В. Организационно-методические аспекты индивидуальных занятий боксом мужчин зрелого возраста в фитнес-клубе // Теория и практика физической культуры. 2014. № 8. С. 58–60.
8. Бородкина Д.Р., Раковецкий А.И. Фитнес-тренинг на основе занятий боксом у студентов на занятиях по физической культуре в ВУЗе // Вестник науки. 2023. № 11 (68). С. 821–825.
9. Шулика Ю.А., Лавров А.А., Ахметов С.М., Таймазов В.А., Макаров В.А., Киркоров В.Г., Малазона И.Г., Схалыхо Ю.М., Ширин Л.М. Бокс. Теория и методика: учебник. Краснодар: Неоглори; М.: Советский спорт, 2009. 767 с.
10. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (тренировочный этап, этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства). Методическое пособие / Автор-составитель: Корженевский А.Н., Кургузов Г.В. М.: ФГБУ ФЦПСР, 2021. 235 с.
11. Бозаджиев В.Л. Мотивация занятия боксом у мужчин и женщин // Вестник Челябинского государственного университета. 2021. № 4. С. 13–22.